

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des 1. FC Passau,

Mitte August sind die Meisterschaftswettkämpfe der Saison traditionsgemäß beendet und es ist an der Zeit, die hervorragenden Ergebnisse unserer Athletinnen und Athleten in einem Newsletter zu veröffentlichen.



Herausragend war in diesem Jahr der **deutsche Meistertitel** von **Maximilian Entholzner** im Weitsprung der U23. Der sensationelle Stockerlplatz von **Julia Hofer** mit **Platz 3** im 200 m-Lauf der U23 steht allerdings dieser Leistung in keinsten Weise nach.



Aber es gab noch weitere Athleten, die bei deutschen Meisterschaften für Furore sorgten. So konnte **Sarah Leidl** ihren hervorragenden **fünften Platz** im



Speerwurf der Frauen aus dem Vorjahr wiederholen. Wieder war sie „the best of the rest“ hinter den vier Top-Speerwerferinnen auf internationaler Ebene. Für einen Paukenschlag sorgte **Paul „Jose“ Feuerer** bei seinem ersten Start auf nationaler Ebene. Für ein couragiertes Rennen über 3000 m der U16 wurde er in Bremen mit **Platz 5** belohnt.



Platz 11 und neue Bestzeit gab es für die 3 x 1000 m Staffel mit **Maxi Feuerer, Felix & Lorenz Adler** bei der U20 auf deutscher Ebene.

Das Medailiensammeln ging bei den Bayerischen Meisterschaften weiter: Die Ausbeute waren **acht** Bayerische Meistertitel (**Sarah Leidl** Speer Frauen, **Maximilian Entholzner** 100 m / Weit Männer, **Julia Hofer** 100 m / 200 m U23, **Paul Feuerer** 3000 m U16, **Bayern-Cup-Mannschaft** Frauen, **3x1000 m U20**), **sechs** Vizemeistertitel (**Julia Hofer** 100 m Frauen, **Antonia Wimberger** 100 m U23, **Kristina Fister** Dreisprung U23, **Paul Feuerer** 3000 m U18, **Lorenz Adler** 3000 m U20, **Felix Adler** 1500 m U20) und **fünf** dritte Plätze (**Antonia Wimberger** Dreisprung U23, **Maxi Feuerer** 800 m / 1500 m U18, **Lorenz Adler** 1500 m U20, **3x1000 m U18**).

Aber auch die Leistungen bei Seniorenmeisterschaften, Kreismeisterschaften, Niederbayerischen und Hochschul-Meisterschaften können sich sehen lassen. Nachfolgend sind die Wettkämpfe bis Mitte August zusammengefasst. Alles Weitere entnehmt bitte in gewohnter Weise unserer Homepage unter www.fcpassau-leichtathletik.de.

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden der Abteilung einen schönen Spätsommer sowie Herbst. Unterstützt uns bitte beim **Herbstsportfest** am 25.09.2016, bei dem zeitgleich die **Kreismeisterschaften** stattfinden. Dafür schon mal ein **herzliches Dankeschön**.

Ihre bzw. Eure Abteilungsleitung

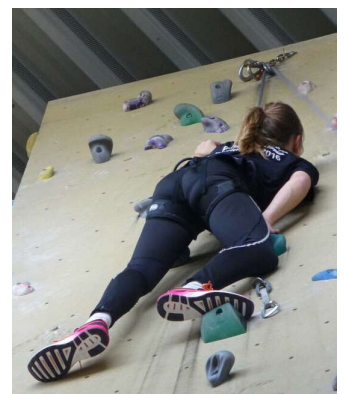
Rückblick auf das Trainingslager in Schielleiten (28.03. - 02.04.2016)



Vier Kleinbusse fahren am Ostermontag für eine Woche zum Trainingslager in der Steiermark, um sich auf die Bahnsaison optimal vorzubereiten. Wie in den Jahren zuvor trainierten 30 Sprinter, Springer, Werfer und Läufer mit ihren Betreuern im Bundessport- und Freizeitzentrum Schloss Schielleiten bei Stubenberg am See, 50 km von Graz entfernt. Dabei waren junge Nachwuchstalente der Schülerklasse bis zum aktuellen deutschen Vizemeister der U20 über 200 Meter in der Halle, Max Grieger.



Insbesondere die erfolgreichen Medaillengewinner der Hallen- und Crosswettkämpfe schufen die Grundlagen für eine hoffentlich ebenso erfolgreiche Bahnsaison. Die Leichtathleten erprobten sich auch beim Klettern, Volleyball und Turnen. Die Läufer gaben sich angesichts des harten Trainings gleich an zwei Tagen der Sauna hin, in Begleitung vom einsamen Werfer Rene. Alle Athleten genossen optimale Trainingsbedingungen. Trockenes und



warmes Wetter bot ihnen tolle Voraussetzungen für ein intensives und umfangreiches Training. Neben dem täglich zweimaligen Training war Highlight des Tages am Abend stets der Spiele-Klassiker „Mord in Palermo“. Die Läufer frönten zudem mehr oder weniger erfolgreich und gekonnt dem Schafkopfen. Für die Trainer trat am Mittwoch und Donnerstag der Super-Gau ein. Der größte anzunehmende Unfall bestand darin, dass wegen eines technischen Defekts die Produktion von Cappuccino und „Latte“ und deren genüssliches Schlürfen nach dem Mittagessen flach fiel.



Termine 2016/2017:

25.09.2016	Sonntag	Kreismeisterschaften	Dreiflüssestadion
xx.11.2016	Samstag	Jahresabend	Voglstadl
xx.03.2017	Sonntag	Fun in Athletics	Dreifachturnhalle

Zu unserem letzten Sportfest im Jahr am 25.09.2016 benötigen wir wieder viele helfende Hände, Kuchenbäcker, Organisatoren, Kampfrichter und sonstige Helfer. Bitte nehmt euch an diesem Tag für die Leichtathletik Zeit.

Vorab schon heute ein **herzliches Dankeschön!**

Hier der vorläufige Zeitplan für das Herbstsportfest:

Offene Kreiseinzelmeisterschaften am Sonntag, 25.09.2016

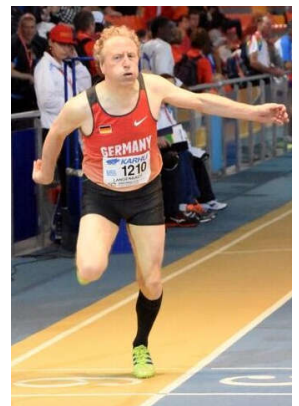
Zeit	M + MU20	MU18	MU16	MU14	F + WU20	WU18	WU16	WU14
12:00	Kugel 7,26 +6,00	Kugel			Speer 600g	Speer 500g	80mHü	
12:10	Hoch	Hoch	80mHü				Diskus 750g	
12:20				60mHü				
12:30				Weit 2				60mHü
12:40					100m			Weit 1
12:50						100m		
13:00	100m/Speer 800g	Speer 700g	Diskus		Kugel 4kg	Kugel 3kg		
13:10		100m			Hoch	Hoch		
13:20	Speer		100m					
13:30							100m	
13:40	400m	400m						
13:50					400m	400m	Weit 1	Kugel
14:00				Speer 400g				75m
14:10				75m	Diskus 1kg	Diskus 1kg		
14:20								
14:30	1500m	1500m						
14:40				Kugel	1500m	1500m	Speer 500g	Speer 400g
14:50	Weit 2		Hoch					
15:00				800m				
15:10		Diskus			Weit 1		800m	
15:20								800m
15:30			800m				Kugel	
15:40								
15:50		Weit 2	Speer 600g				Hoch	
16:00	Diskus							
16:10				4x75m		Weit 1		4x75m
16:20			Kugel					
16:30	4x100m	4x100m	4x100m		4x100m	4x100m	4x100m	
16:40	5000m	5000m			5000m	5000m		

Nachfolgend sind die Ergebnisse der Freiluftsaison seit April zusammengefasst. Sollten wir einen Wettkampf übersehen haben, bitten wir das zu entschuldigen.

29.03. - 03.04.2016 Hallen- und Winterwurf-Senioren-Europameisterschaften in Ancona (Italien)



In einem hochklassigen Diskuswettbewerb gewinnt **Helmut Maryniak** die Bronzemedaille bei den Senioren-Europameisterschaften. Europas beste Senioren-Leichtathleten trafen sich vom 29. März bis 3. April im italienischen Ancona bei den Hallen- und Winterwurf-Europameisterschaften. Die Veranstalter hatten die Entscheidung in der Altersklasse M45 zu „nachtschlafender Zeit“ um 8:30 Uhr angesetzt. Mit Mark Wiseman (Großbritannien), dem amtierenden Weltmeister von Lyon 2015, und Pavel Penaz (Tschechien), Dritter in Lyon, hätte diese Entscheidung nicht besser besetzt sein können. Helmut Maryniak selbst war vor zwei Jahren Europameister in Izmir vor seinem Dauerrivalen Pavel Penaz geworden. Der Brite Mark Wisemann begann mit einem Paukenschlag und schleuderte trotz des frühen Wettkampfbeginns bereits im ersten Versuch die zwei Kilogramm schwere Scheibe auf die exzellente Siegesweite von 48,84 Meter. Aber auch Helmut Maryniak war frühmorgens hellwach und platzierte sich nach dem zweiten Versuch mit 45,76 Meter auf dem Silberrang. Dabei wäre es fast geblieben. Doch im sechsten und letzten Versuch gelang dem Tschechen Pavel Penaz ein herausragender Wurf mit 48,55 Meter. Er überflügelte Helmut Maryniak deutlich. Sein Diskus segelte fast noch an die Weite des Briten heran. Den Rest des Feldes mit insgesamt 13 Teilnehmern hielten die drei Medaillengewinner deutlich auf Distanz. Auf den Plätzen 4 und 5 landeten Grzegorz Pawelski (Polen) mit 42,68 Meter und Gabriele di Giovanni (Italien) mit 40,90 Meter. Helmut Maryniak ging zudem im Kugelstoßen an den Start. Er wuchtete die 7,26 Kilogramm schwere Kugel auf die gute Weite von 12,32 Meter im letzten Versuch und erreichte einen respektablen siebten Rang. Weitere vier Stöße gingen über zwölf Meter. Ein Ausreißer nach oben war leider nicht dabei. **Gunter Langenbach** sprintete im Vorlauf über 200 Meter sehr gute 27,73 Sekunden. Sie reichten zwar nicht für das Weiterkommen in das Halbfinale. Doch er qualifizierte sich als viertbester Deutscher für die 4x200 Meter-Staffel. In Schwarz-Rot-Gold begann er als Startläufer. Die deutsche Staffel war allerdings beim Kampf um die Medaillen gegen Frankreich, Italien und Großbritannien chancenlos und kam in 1:47,51 Sekunden auf Platz 4 in das Ziel.



03.04.2016 Linzer Donau Marathon

Beim Linzer Donau Marathon lief **Bernhard Schneider** als bester Deutscher unter die Top Ten. An der Spitze des Feldes bestimmten vier Kenianer das Tempo. Edwin Koech gewann vor seinen drei Landsleuten in der Klassezeit von 2:09:06,6 Stunden. Dahinter tummelten sich Österreicher, Schweizer und Kroaten. Dann überquerte bereits Bernhard Schneider nach 42,195 Kilometern auf Platz 10 unter 800 Marathonis in 2:42:49,8 Stunden die Ziellinie auf dem Linzer Hauptplatz. Für ihn eine neue Bestleistung, die alte vom Thermen-Marathon in Bad Füssing aus 2014 verbesserte er um knapp zwei Minuten. Mit der angepeilten Zeit unter 2:40 Stunden klappt es nicht ganz. Bis Kilometer 30 lag er noch auf Kurs deutlich unter 2:40. Doch wie bei jedem Marathon, bei Kilometer 30 geht das Rennen erst richtig los. Ab



diesem Zeitpunkt kämpfte der 33-jährige kämpfte fast durchwegs allein auf weiter Flur gegen die schwerer werdenden Beine. Er wurde nicht nur Zehnter in der Gesamtwertung der Männer, sondern belegte in seiner Alterskategorie M30 außerdem den zweiten Platz. Auf allen Strecken vom Viertelmarathon über den Halbmarathon bis zum Marathon waren über 20.000 Läufer bei Traumwetter und Traumkulisse mit mehr 100.000 Zuschauern am Start. Ein Heimspiel hatte Maximilian Fuchs auf der Halbmarathon-Distanz. Er studiert derzeit in Linz. In der Jugendklasse war er vor ein paar Jahren im Kugelstoß- und Diskuswurf zu Hause. In Linz erreichte er beim Halbmarathon nach 1:49:36,7 Stunden das Ziel (insgesamt Platz 1829, in der M20 Platz 343).

23.04.2016 Frühlingssportfest im Passauer Dreiflüssestadion

Über ein paar wärmende Sonnenstrahlen und Windstille freuten sich über 100 Leichtathleten und 60 Teilnehmer an der Kinderleichtathletik (8-11 Jahre) beim Start in die Bahnsaison. Trotz schlechter Wetterprognosen spielte der Wettergott beim Frühjahrssportfest im Dreiflüsse-Stadion mit.

Sarah Leidl floppt im Hochsprung über 1,65 Meter

Sarah Leidl überzeugte außerhalb ihrer Spezialdisziplin Speerwurf als Siegerin mit ausgezeichneten 1,65 Meter im Hochsprung und 11,55 Meter im Kugelstoßen. Ebenfalls einen gelungenen Saisonanstieg feierte Michael Döringer als Doppelsieger bei den Männern über 100 Meter in 11,69 Sekunden und 200 Meter in 23,73 Sekunden. Die junge Laufgarde setzte erste Akzente über die 1000 Meter. Sie zeigte sich gerüstet für die Bayerischen Staffelleistungsmeisterschaften über 3x1000 Meter am nächsten Wochenende. Felix Adler gewann in 2:39,40 Minuten mit einem Zehntel Vorsprung vor seinem Bruder Lorenz (beide U20). Knapp dahinter Maxi Feuerer (M18) in 2:40,74 Minuten. Paul Feuerer (M15) zeigte sich in 2:50,17 Minuten gleichfalls deutlich verbessert.



Franziska Drexler läuft neuen Vereinsrekord über 1000m U14

Die erst zehnjährige Franziska Drexler, ebenfalls 1. FC Passau, gewann das 1000-Meter-Rennen bei den Schülerinnen in ausgezeichneten 3:36,17 Minuten. Sie stellte damit einen neuen Vereinsrekord in der U14 auf.

Große Begeisterung bei der Kinder-Leichtathletik



Als Doppelsiegerin in der W13 überzeugte Lisa Rohmann über die 60 Meter Hürden in 11,00 Sekunden und im Ballwurf mit 40,00 Meter.

Die Jüngsten starteten in den Disziplinen der Kinder-Leichtathletik. Die acht- bis elfjährigen Nachwuchstalente wetteiferten mit großer Begeisterung um den Sieg ihrer Mannschaft im Hindernis-Sprint, Ziel- und Additions-Weitsprung, beidarmigen Stoßen mit dem Medizinball und in der Biathlon-Staffel.

24.04.2016 Domlauf in Passau

Lea Wenninger, Lydia Florschütz, Laura Eisenreich, Luisa Stephani siegen beim Domlauf

Äußerst erfolgreich schnitten die Nachwuchsläuferinnen des 1. FC Passau beim Domlauf ab. Alleine viermal standen sie auf dem obersten Stockerl. Die 12-15-jährigen Schülerinnen legten bereits 4,1 Kilometer



zurück. In der W15 siegte **Lea Wenninger**, ebenso in der W14 **Lydia Florschütz** vor **Sonja Eisenreich**. Auch in der W12 standen zwei FC-Läuferinnen auf dem Siegerpodest, **Laura Eisenreich** als Erste und **Magali Florschütz** als Dritte. Caitlin Schwenger landete auf Platz 7.

Die jüngeren Läuferinnen in der W10 und 11 legten 1,3 Kilometer zurück. Mit **Luisa Stephani** als Erste und **Isabella Stadler** als Dritte erkämpften sich in der W11 wieder zwei FC-Läuferinnen einen Spitzenplatz. Als Sechste folgt **Cosima Florschütz**. Auf den Plätzen 3, 8 und 14 liefen in der W10 drei Athletinnen ein, **Elina Dressel**, **Emma Bachl** und **Tara Radl**. Bei den Jungs (M10) landete **Fabian Dietz** auf Platz 22.

30.04.2016 Bayern-Top-Meeting in Germering

Einen hervorragenden Einstieg in die Freiluftsaison erwischte Diskuswerfer **Helmut Maryniak** beim Bayern Top Meeting in Germering. Im zweiten Versuch schleuderte er den Diskus auf ausgezeichnete 46,96 Meter, einen halben Meter weiter als die Bestleistung im Vorjahr. Hinter Lukas Koller (LG Stadtwerke München) mit 54,67 Meter und Sören Voigt (TSV 1862 Erding) mit 47,07 Meter belegte er Rang 3, knapp gefolgt von Norbert Demmel (TSV Unterhaching) mit 46,63 Meter. Noch der sechste Werfer hatte fast 42 Meter, ein Diskuswettbewerb, hochkarätiger als manche Bayerische Meisterschaft in den letzten Jahren. Auch zwei weitere Würfe von Helmut Maryniak mit 45,73 und 44,25 Metern konnten sich sehen lassen.

01.05.2016 Bahneröffnung in Vilsbiburg

Zum Saisonauftakt gelang **Rene Hamberger** ein Doppelsieg bei der Bahnöffnung in Vilsbiburg. Das Kugelstoßen der Männer gewann er mit guten 15,66 Meter. Beginnend mit 14,50 Meter steigerte er sich über 15,25 und 15,51 Meter auf die Siegesweite. Ebenso überlegen wie das Kugelstoßen mit vier Metern Vorsprung gewann Rene Hamberger den Diskuswurf mit 44,07 Meter und achteinhalb Meter Vorsprung. Hier hatte er etwas Anlaufschwierigkeiten. Nach Würfen über 42,94, 42,85, 42,99 und 44,07 schleuderte er den Diskus im fünften Versuch auf die Tagesbestweite.



01.05.2016 Bayerische Meisterschaften Langstaffeln in Gilching

Gold und Bronze für die 3x1000 Meter-Staffeln

Maxi Feuerer, **Felix Adler** und **Lorenz Adler** gewannen bei den Bayerischen Langstaffel-Meisterschaften in Gilching in der U20 den Titel über die 3x1000 Meter. Zugleich lösten sie trotz nasskalter Temperaturen in 7:54,59 Minuten souverän das Ticket für die Deutschen Meisterschaften im Juni. Die Qualifikationsnorm von 8:02,20 Minuten unterboten die drei FC-Youngsters deutlich. Jonathan Adler, Luis Dressel und Paul Feuerer holten sich nach „Silber“ im Crosslauf mit „Bronze“ bereits die zweite Mannschaftsmedaille in diesem Jahr.

Adler-Zwillinge und Maxi Feuerer Bayerischer Meister mit „Quali“-Norm für die DM



Nach einer Bummelphase zwischen 200 und 400 Meter ergriff Startläufer Maxi Feuerer die Initiative und drückte auf das Tempo. Bereits jetzt zeichnete sich ab, dass die Entscheidung in der U20 nur zwischen dem 1. FC Passau und der Startgemeinschaft Isar-Loisach fallen konnte. Deren Startläufer überlief Maxi Feuerer auf den letzten 200 Metern, der nach 2:42 Minuten den Staffelstab an Felix Adler übergab. Die drei

Sekunden Rückstand holte dieser nach sehr flotten ersten 400 Metern in 58 Sekunden schnell auf. Er übernahm gleich die Spitze und gab seinem Zwillingsbruder nach 2:37 Minuten zehn Meter Vorsprung mit auf dem Weg. In einem konstanten Tempolauf hielt Lorenz Adler den Schlussläufer der StG Isar-Loisach Nick Jäger, immerhin 2016 Deutscher Vizemeister der U18 im Crosslauf, klar auf Distanz. Er benötigte ausgezeichnete 2:35 Minuten für seinen Schlusskilometer und überquerte in 7:54,59 Minuten drei Sekunden vor der StG Isar-Loisach die Ziellinie.

Maxi Feuerer, Felix Adler und Lorenz setzten mit ihrer Goldmedaille eine Serie fort, die 2013 begann. Seitdem haben sie bei den Bayerischen Langstaffel-Meisterschaften stets eine Medaille gewonnen, immer in der gleichen Besetzung, immer in der gleichen Startaufstellung, 2015 das erste Mal den Titel. Von 9:14,0 steigerten sie sich über 8:25,24 und 8:13,84 auf jetzt 7:54,59 Minuten. Da sie alle drei auch im nächsten Jahr noch der Jugendklasse angehören, dürfte die fünfte Medaille in der Staffel 2017 „nicht zu verhindern sein“.

Jonathan Adler, Luis Dressel, Paul Feuerer auf dem „Bronze“-Rang



In der männlichen U16 (bis 15 Jahre) stellten **Jonathan Adler** (2002), **Luis Dressel** (2003) und **Paul Feuerer** (2001) eines der jüngsten Teams. Jonathan Adler und Luis Dressel kämpften in 3:13 bzw. 3:17 Minuten bravourös gegen die ältere Konkurrenz. Paul Feuerer übernahm als Fünfter und Schlussläufer den Staffelstab, 70 Meter (!) hinter dem dann Viertplatzierten, der StG Isar-Loisach. Nach einer fulminanten Aufholjagd überspurtete er auf den letzten 50 Metern seinen Konkurrenten beim Kampf um „Bronze“. Mit 2:48 Minuten lief er den schnellsten Kilometer des Tages in der U16.

05.05.2016 Bayerncup in Kitzingen

Sarah Leidl, Theresa Wiedemann, Marianna Hellauer, Kristina Fister, Nicola Leidl, Antonia Wimberger, Julia Hofer Bayerncupsieger

Die Frauenmannschaft gewinnt im unterfränkischen Kitzingen mit 34 Punkten, punktgleich mit dem SWC Regensburg, den Bayerncup, deutlich dahinter auf Platz 3 mit 22 Punkten die LG Region Landshut. Holte die letzten Jahre das Männerteam als Seriensieger die Kohlen aus dem Feuer, gelang dies heuer mit Sarah Leidl, Theresa Wiedemann, Marianna Hellauer, Kristina Fister, Nicola Leidl, Antonia Wimberger und Julia Hofer dem Frauenteam.

Sarah Leidl und Julia Hofer mit Top-Leistungen

Eine Bank für viele Mannschaftspunkte war wie immer Sara Leidl, die das Kugelstoßen mit ausgezeichneten 12,49 Meter und den Hochsprung mit 1,66 Meter, nur zwei Zentimeter unter ihrer Bestleistung, gewann. Wegen ihrer Rückenproblemen sprang im Speerwurf Schwester Nicola in die Bresche und schleuderte den Speer auf die Siegesweite von 41,57 Meter. Im Diskuswurf blieb ihr mit 29,98 Meter Rang 3. Eine Klasse für sich war Julia Hofer über die 100 Meter. Trotz eines schlechten Starts setzte sie sich nach 45 Metern an die Spitze des Feldes und gewann souverän mit neuer persönlicher Bestleistung von 12,10 Sekunden. Sie nähert sich kontinuierlich einer Elferzeit an.



Ebenfalls den Sieg heimste Kristina Fister über die 100 Meter Hürden ein. Mit 15,28 Sekunden konnte sie die guten Trainingseindrücke noch nicht ganz bestätigen. Ihr Lauf über die Hürden war sehr

unruhig. Spannend machte sie es im Weitsprung, dem abschließenden Wettbewerb. Mindestens Platz 2 musste es sein, um mit dem SWC Regensburg gleich zu ziehen. Nach zwei weiten, jedoch übertretenen Versuchen sprang sie mit einem Sicherheitssprung 5,25 Meter und noch auf Platz 2. Für die 400 Meter „opferte“ sich Kurzspringerin und Dreispringerin Antonia Wimberger. Sie lief die ersten 200 Meter sehr flott an, musste jedoch trotz guten 61,55 Sekunden für Rang 2 nicht ganz an ihre Grenzen gehen. Sie sparte sich noch ein paar Körner für die 4x100 Meter-Staffel auf. Theresa Wiedemann belegte über die 1500 Meter in 5:29,02 Minuten Platz 2. Die FC-Frauenstaffel ließ sich mit Fister, Hofer, Wimberger und Marianna Hellauer den Sieg über die 4x100 Meter in 49,04 Sekunden nicht nehmen.

„Fair Play geht vor“

In der Gesamtwertung sah zwar der Veranstalter die FC-Frauen zuerst alleine auf Platz 1. Doch sie hatten wie der SWC Regensburg die gleiche Zahl an ersten, zweiten und dritten Plätzen. „Fair Play geht vor“, sagten sich die Passauerinnen und „bestanden“ auf die Teilung des Gesamtsiegs mit ihren Konkurrentinnen.

Männerteam Fünfter und Comeback von Maximilian Entholzner

Mehr als fünf Jahre war das Männerteam beim Bayerncup ungeschlagen. Dieses Mal konnte aber nur eine Rumpfmannschaft anreisen. Verletzungsbedingte Ausfälle, Abiturstress und der DLV-Kader-Lehrgang von Max Grieger dezimierten die Mannschaft arg. Die 110 Meter-Hürden konnten gar nicht besetzt werden. Fünf Aufrechte hielten das Fähnlein hoch. Und mehr als ein fünfter Platz war für **Helmut Maryniak, Rene Hamberger, Maximilian Entholzner, Bernhard Schneider** und **Lukas Amthor** nicht drin. Trotzdem gab es einige sehr erfreuliche Ergebnisse. **Maximilian Entholzner**, der Deutsche U23-Vizemeister 2014 im Weitsprung, feierte nach langer Verletzungspause ein erfolgreiches Comeback. In seinem ersten Wettkampf seit August 2014 setzte er über die 100 Meter gleich mal ein Ausrufezeichen in 10,89 Sekunden. Nur um eine Hundertstel geschlagen belegte er Rang 2. Ebenfalls sehr beachtlich die 15,88 Meter von Rene Hamberger im Kugelstoßen und sein zweiter Platz. Verletzungsbedingt reichte es im Speerwurf mit 52,75 Meter nur zu Platz 3. Schwerstarbeit musste Bernhard Schneider verrichten, der die 800 Meter (Vierter mit 2:06,72 Minuten) und 5000 Meter (Dritter mit 17:56,60 Minuten) lief und kurz vor den 5000 Metern noch das Staffelfrennen absolvierte. Diskuswerfer Helmuth Maryniak schleuderte nicht nur die Zweikiloscheibe mit 41,93 Meter auf Platz 2. Er erkämpfte auch den „Ehrenpunkt“ über die Stadionrunde. Lukas Amthor, im sportlichen „Hauptberuf“ Tormann, ergänzte das Männerteam im Weitsprung, Hochsprung und in der 4x100 Meter-Staffel.

07.05.2016 Niederbayerische Meisterschaften Blockmehrkampf in Landshut

Mona Globisch Siegerin im Block Wurf, „Bronze“ für die Mannschaft

Sehr gute Platzierungen erreichten bei strahlendem Sonnenschein, jedoch böigem Wind die Nachwuchsmehrkämpferinnen bei den Niederbayerischen Meisterschaften in Landshut im Blockmehrkampf. **Mona Globisch** stand ganz oben auf dem Siegerpodest im Block Wurf der W12 mit 1.866 Punkten. Sie war die Beste ihrer Altersklasse über die 75 Meter und die 60 Meter Hürden, im Weitsprung, Kugelstoßen und Diskuswurf. Die Plätze vier und fünf belegten **Lisa Rohmann** und **Selina Fredl** im Block Lauf der W13 mit 2005 bzw. 1997 Punkten sowie **Nadine Dietzinger** und **Laura Eisenreich** im Block Lauf der W12 mit 1714 bzw. 1705 Punkten (75 Meter, 60 Meter Hürden, Weitsprung, Schlagball, 800 Meter). Außerdem gab es für alle fünf Athletinnen die Bronzemedaille in der Mannschaftswertung der Blockwettkämpfe der Zwölf- und Dreizehnjährigen.



07.05.2016 Rolf-Watter-Meeting in Regensburg

FC-Sprinter und -Läufer mit tollen Ergebnissen trotz widriger Bedingungen

Das Rolf-Watter-Meeting war wie jedes Jahr der erste Fixpunkt für die bayerischen Leichtathleten. 500 waren es heuer. Leider meinte es der Wind nicht gut mit den Sprintern und Läufern. Auf der Zielgeraden blies er ihnen mit bis zu 3,4 Meter pro Sekunde entgegen. So hielten sich die Zeiten im Rahmen. **Julia Hofer**, zwei Tage noch mit 12,10 Sekunden beim Bayerncup gestoppt, musste sich als Zweite über 100 Meter mit 12,37 Sekunden (-2,1) und als Fünfte über 200 Meter mit 25,31 Sekunden (-2,3) begnügen. **Antonia Wimberger** verbesserte ihre Bestleistung im Weitsprung um zwei Zentimeter auf 5,20 Meter und belegte Rang vier. Wiederum deutlich verbesserte zeigten sich die jungen Nachwuchsläufer über 1500 m, 2000 Meter und 3000 Meter. Einzige Ausnahme, die **Adler-Zwillinge** über 1500 Meter. Nach dem Gewinn der Bayerischen Meisterschaft über 3x1000 Meter vor einer Woche schien doch der Abiturstress Wirkung zu zeigen. Zudem hatten sie Pech mit dem Rennverlauf, da sie zwischen der Spitzengruppe der Männer und einer weiteren Verfolgergruppe ihr Rennen praktisch „alleine“ gestalten mussten. In 4:17,22 Sekunden bzw. 4:17,33 Sekunden wurden sie immerhin Erster und Zweiter in der U20. **Maxi Feuerer** „schwamm“ in der Verfolgergruppe mit und gewann mit persönlicher Bestleistung von 4:20,35 Minuten die U18. Über die 3000 Meter der U18 platzierte sich **Paul Feuerer**, noch der U16 angehörig, mit neuer persönlicher Bestleistung von 9:54,46 Minuten auf Rang 3. Über die 2000 Meter der M14 belegten **Luis Dressel** in 7:06,58 Minuten und **Jonathan Adler** in 7:07,51 Minuten die Plätze 3 und 4. Die Läuferinnen der U16 glänzten über 2000 Meter alle mit persönlichen Bestleistungen und unterboten klar die Qualifikationsnorm für die Bayerischen Meisterschaften. **Lea Wenninger** wurde Zweite in der W15 mit 7:35,92 Minuten. In der W14 erkämpften sich **Sonja Eisenreich** in 7:31,77 Minuten und **Lydia Florschütz** in 7:47,80 Minuten die Plätze 3 und 5. Knapp dahinter kam **Franziska Drexler** in 7:48,58 Minuten als Sechste in das Ziel, eine exzellente Leistung, da sie noch der W10 angehört.



Weitere Ergebnisse: **Michael Döringer**: 100 Meter 11,79 Sekunden (-2,5), 200 Meter 23,44 Sekunden (0,8); **Kristina Fister**: 100 Meter 13,06 Sekunden (-2,3); **Marianna Hellauer**: 100 Meter 13,83 Sekunden (-2,1), Weitsprung 4,86 Meter; **Antonia Wimberger**: 200 Meter 26,33 Sekunden (-2,0).

07.05.2016 Kreismeisterschaften Rhön/Saale in Bad Kissingen

Maximilian Entholzner springt mit 7,81 Meter Bayerischen U23-Rekord und feiert glänzendes Comeback in Bad Kissingen

Maximilian Entholzner ist zurück in der Weitsprunggrube. Außerhalb der Konkurrenz gelang ihm bei den Kreismeisterschaften des Leichtathletik-Kreises Rhön/Saale ein gewaltiger Satz auf 7,81 Meter. Der 21-jährige Student verbesserte den 35 Jahre alten Bayerischen Rekord der Altersklasse U23 um vier Zentimeter.

Was war nochmal 2014?

Über eineinhalb Jahre ward er nicht mehr bei Wettkämpfen gesehen. Noch 2014 hatte er eine grandiose Saison erlebt. Absoluter Höhepunkt der Saison: Der Gewinn der Deutschen Vizemeisterschaft im Weitsprung bei den Deutschen Meisterschaften der U23 in Wesel mit neuem Niederbayerischen Rekord von 7,70 Meter. Auf die Minute topfit steigerte er seine bisherige Bestleistung von 7,43 Meter um 27 Zentimeter. Für ihn



und seine Konkurrenten die Sensation des Weitsprungwettbewerbs. Der Gewinn der Süddeutschen Meisterschaft am 3. August in Augsburg gab der Saison 2014 weiteren Glanz. Was Maximilian Entholzner noch nicht wissen konnte, es sollte für sehr lange Zeit sein letzter Wettkampf bleiben. Zwar hielt 2014 hielt noch einen Höhepunkt für ihn im Herbst bereit. Der Deutsche Leichtathletik-Verband nahm ihn in seinen B-Kader der Weitspringer auf.

Die Leiden des jungen Maximilian E.

Doch im Januar 2015 traten erste Schmerzen in der Leistengegend auf. Dann die schmerzliche Diagnose des Arztes: Leistenbruch, die Operation folgte. Das sollte normalerweise kein Beinbruch und in ein paar Monaten der Einstieg in das Wettkampfgeschehen wieder möglich sein. Doch im Training kamen die Schmerzen immer wieder. Das Pilgern von einem Arzt zum nächsten blieb lange ohne Erfolg, erst im Juni 2015 diagnostizierte ein Arzt einen Ermüdungsbruch im Beckenring. Die späte Diagnose zog einen extrem langen Heilungsprozess nach sich. Denn zuvor hatte Maximilian Entholzner fast ein halbes Jahr immer wieder auf den Ermüdungsbruch „drauf trainiert“. Ab der Diagnose galt daher für ihn für vier Monate ein komplettes Sportverbot. Nur sehr eingeschränkt durfte er wieder mit dem Training beginnen, um nicht einen Rückfall zu produzieren. Erst seit dem letzten MRT Anfang Dezember 2015 bekam er vom Arzt die Erlaubnis, im Training wieder voll anzugreifen.

Neustart beim Bayerncup

Die Hallensaison 2016 kam daher für ihn noch zu früh. Beim Bayerncup an Christi Himmelfahrt wagte er sich erstmals für die Mannschaft des 1. FC Passau wieder auf die Tartanbahn. 21 Monate und zwei Tage nach seinem letzten Wettkampf bei den Süddeutschen Meisterschaften schnürte er wieder die Spikes. Und sein Sprint über die 100 Meter hatte es gleich in sich, mit 10,89 Sekunden lag er nur eine knappe Zehntelsekunde über seiner Bestzeit.

Nur Fliegen ist schöner: 7,81 Meter

Zwei Tage später ein erster Test in seiner Spezialdisziplin bei den Kreismeisterschaften des Leichtathletik-Kreises Rhön/Saale. Zuvor brachte er sich über die 100 Meter mit einer erneuten Klassezeit von 10,88 Sekunden in Schwung. Zu Beginn des Weitsprungs wäre Maximilian Entholzner mit einem guten Satz über die sieben Meter zufrieden gewesen. Doch nach einem ungültigen ersten Versuch folgte eine wahre Leistungsexplosion, fünf gültige Sprünge über sieben Meter, davon alleine drei über 7,60 Meter. Das Beste hob er sich für seinen letzten Versuch auf, optimal traf er den Absprungbalken und katapultierte sich auf sensationelle 7,81 Meter hinaus. Der Rückenwind hielt sich mit 1,1 Meter pro Sekunde wie auch bei allen anderen Versuchen im zulässigen Rahmen. „Ich wusste eigentlich gar nicht so richtig, wo ich momentan stehe. Mein Ziel war es erst mal, die sieben Meter wieder zu stabilisieren“, kommentierte Maximilian Entholzner seinen Rekordsprung. 35 Jahre hatte der Rekord der U23 Bestand, den Johann Pfister vom 1. FC Nürnberg im Juli 1971 mit 7,77 Meter in Stuttgart aufgestellt hatte. Dieser gehört seit Bad Kissingen der Vergangenheit an, genauso wie der eigene Niederbayerische Rekord von Maximilian Entholzner bei den Männern von 7,70 Metern. Nicht zu vergessen: Mit seiner Rekordweite gehört er jetzt zu den acht besten bayerischen Weitspringern aller Zeiten.

Wie geht's weiter 2016?

Bad Kissingen soll natürlich 2016 erst der Anfang einer erfolgreichen Saison sein. Mit 7,81 Metern gehört Maximilian Entholzner zu den Mitfavoriten für die Deutschen U23-Meisterschaften am 23./24. Juli 2016 in Bochum-Wattenscheid, und auch der Start bei den Deutschen Meisterschaften am 18./19. Juni in Kassel ist ein lohnendes Ziel. Er selbst sieht noch Leistungsreserven. „Die Sprünge haben sich alle bis auf den letzten Versuch gar nicht so gut angefühlt. Mir fehlt einfach ganz viel Praxis durch die lange Pause. Technisch gibt es noch einiges Verbesserungspotential.“ Dieses versucht der neue Trainer Dimitri Antonov zu aktivieren. Viele Jahre trainierte Maximilian Entholzner bei Roland Fleischmann und Tobias Brilka in Passau. Im Herbst 2014 war er für sein Studium des Studiengangs International Business and Technology (früher Wirtschaftsingenieur) an der Georg-Simon-Ohm-Hochschule nach Nürnberg gezogen. Seine Trainingsstätten sind jetzt die Leichtathletikhalle und die Laufbahn in Fürth, wo er nach den Trainingsplänen von Dimitri Antonov trainiert. Einmal pro Woche

fährt er für eine Technikeinheit nach Bad Kissingen zu Dimitri Antonov, um sich den letzten Schliff für weite Sprünge zu holen.

08.05.2016 Läufermeeting in Pliezhausen

Max Grieger läuft mit DLV-Staffel Norm für die U20-Weltmeisterschaft

Die deutschen Top-Nachwuchssprinter und Mitglieder des C-Kaders des DLV waren zu einem viertägigen Trainingslager ins schwäbische Pliezhausen nahe Stuttgart geladen. Darunter Max Grieger, der Deutsche Hallen-Vizemeister über die 200 Meter. Am Ende des Trainingslagers stand das Staffelrennen beim Läufermeeting in Pliezhausen auf dem Programm. Die Nachwuchssprinter gingen mit zwei DLV-Staffeln an den Start. Zu unterbieten war über die 4x100 Meter die WM-Norm von 40,50 Sekunden. Das gelang sogar beiden Staffeln jeweils klar, DLV I mit 40,04 Sekunden und DLV II mit Max Grieger als Startläufer mit 40,37 Sekunden. Aufgrund der internen Konkurrenz wird daher ein harter Kampf um die vier Startplätze für die U23-Weltmeisterschaft in Bydgoszcz (Polen) entbrennen. Max Grieger hat hier jedoch ein weiteres heißes Eisen im Feuer. Sein Hauptaugenmerk gilt weiterhin der Qualifikation über die 200 Meter.

13.05.2016 Pfingstmeeting in Pocking

Sehr gute Wettkampfbedingungen hatten die 14 jugendlichen Läuferinnen und Läufer des 1. FC Passau beim Pfingstmeeting in Pocking. Rechtzeitig hatte es aufgehört zu regnen, Windstille und sauerstoffreiche Luft taten das Ihre. Über 1500 Meter glänzten die Mitglieder der 3x1000-Meter-Staffel mit einer deutlichen Steigerung ihrer Bestzeiten. **Lorenz und Felix Adler** überquerten in 4:11,41 bzw. 4:11,77 Minuten die Ziellinie (Erster und Zweiter der U20) und nahmen die Bestzeit von „Papa Ralf“ von 4:11,66 Minuten in die Mitte. **Maxi Feuerer** steigerte seine erst in Regensburg aufgestellte Bestzeit von 4:20,35 auf 4:15,10 Minuten. Langstreckler **Paul Feuerer** zeigte, dass jetzt auch auf den Unterdistanzen mit ihm zu rechnen ist. In 2:08,20 Minuten gewann er die 800 Meter der U16 und steigerte sich um neun Sekunden. Platz 8 belegte **Jonathan Adler** in 2:35,87 Minuten. Die Läuferinnen der U16 begaben sich auf die lange Sprintstrecke, die 300 Meter. **Sonja Eisenreich** wurde Fünfte der W14 in 47,65 Sekunden, **Selina Fredl** Sechste in 49,49 Sekunden und **Lydia Florschütz** Achte in 51,41 Sekunden. Auf die U14- und U12-Läuferinnen warteten die 800 Meter. **Laura Eisenreich** und **Magali Florschütz** platzierten sich in guten 2:58,37 bzw. 3:04,05 Minuten in der U14 auf den Rängen 5 und 6. Sehr flott waren die Mädchen der U12 unterwegs. **Franziska Drechsler** in 2:52,52, **Luisa Stephani** in 2:56,99 und **Elina Dressel** in 3:02,85 Minuten sowie **Cosima Florschütz** in 3:15,96 min belegten die Plätze 2, 3, 4 und 7.



14.05.2016 Internationales Ludwig-Jall-Sportfest in München

Beim Einwerfen lief es für **Helmut Maryniak** beim Internationales Ludwig-Jall-Sportfest in München noch besser als in Germering. Er musste sich jedoch im Diskuswurf mit guten 45,83 Metern zufrieden geben, auch wenn er aufgrund der Klasse Würfe beim Einwerfen mit seiner Leistung unzufrieden war. Nur noch zwei weitere gültige Würfe mit 43,24 und 43,48 Metern blieben unter dem Strich übrig. Hinter Lukas Koller (LG Stadtwerke München) mit 55,84 Metern platzierte er sich auf Rang 2, anders als in Germering vor Sören Voigt (TSV 1862 Erding), der 43,41 Meter warf.

14.05.2016 Sparkassen-Meeting in Ellwangen



Die Winterjacke war angesagt beim Einstieg von **Sarah Leidl** in die Wettkampfsaison im württembergischen Ellwangen mit über 600 Teilnehmern. Bei Temperaturen um die zehn Grad schleuderte Niederbayerns Rekordhalterin mit 56,89 Meter den Speer auf gute 52,88 Meter beim Ellwanger Sparkassen-Meeting. Rang 4 für sie, nur acht Zentimeter hinter der Drittplatzierten, ihrer bayerischen Konkurrentin Susanne Siebert von der LG Augsburg. Dass es nicht zum Sieg wie im Vorjahr reichte, war angesichts der hochkarätigen internationalen Konkurrenz nicht verwunderlich. Auf Platz 1 warf die Isländerin Asidis Hjalmsdottir mit 56,72 Meter ihr 600 Gramm schweres Wurfgerät, knapp dahinter die Lettin Anete Kocina mit 56,50

Meter. Die 30-jährige Asidis Hjalmsdottir kann eine persönliche Bestleistung von 62,77 Meter vorweisen, erzielt bei den Olympischen Spielen 2012 in London. Die isländische Rekordhalterin nahm seit 2009 an allen Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympischen Spielen teil. Der zehn Jahre jüngeren Lettin gelang bisher ein Wurf über die 60 Meter, 2015 mit 60,01 Meter.

26.05.2016 Deutsche Hochschul-Meisterschaften in Paderborn

Doppelsieg für Julia Hofer - Antonia Wimberger fliegt zur Vizemeisterschaft

Die Leichtathleten des 1. FC Passau sorgten für Furore bei den Deutschen Hochschul-Meisterschaften in Paderborn. Allen voran Julia Hofer, die sich mit neuen Bestleistungen über 100 und 200 Meter als zweifache Deutsche Hochschul-Meisterin zur Sprintkönigin krönte. Ihren ersten großen Erfolg sackte Dreispringerin Antonia Wimberger ein, die sich mit einer großen Leistungssteigerung hauchdünn, weitengleich mit der Drittplatzierten, die Deutsche Hochschul-Vizemeisterschaft sicherte.

Galavorstellung über 100 Meter von Julia Hofer

Julia Hofer deutete bereits im Vorlauf über 100 Meter mit einem Leistungssprung von bisher 12,10 Sekunden auf 11,94 Sekunden an, dass der Sieg nur über sie führen würde. War der Start bisher der Schwachpunkt von Julia Hofer, kam sie im Vorlauf erstklassig aus dem Startblock. Im Endlauf drehte die Studentin des Studiengangs Angewandte Gesundheitswissenschaft der Technischen Hochschule Deggendorf jedoch erst richtig auf. Blitzschnell kam sie auch dieses Mal aus dem Startblock. Sie überquerte mit einer weiteren Leistungssteigerung auf exzellente 11,85 Sekunden als Siegerin die Ziellinie.



Schnellstes 100-Meter-Rennen einer Niederbayerin seit über 25 Jahren

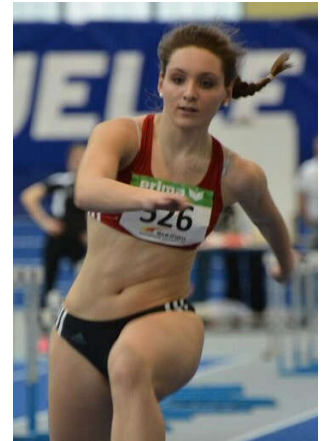
Nur eine Niederbayerin ist bisher schneller als die FC-Sprinterin gewesen. 1980 war Resi Fischer vom TSV Abensberg mit 11,72 Sekunden einen inzwischen Niederbayerischen Uraltrekord gesprintet. Zeitgleich mit Julia Hofer lief Tina Schönmetzler von der LG Rottal 1990 ebenfalls 11,85 Sekunden. Letzte Niederbayerische Sprinterin unter zwölf Sekunden war 2004 Shari Morris mit 11,99 Sekunden. Ihr Vereinsrekord bei den Frauen gehört jetzt auch Julia Hofer. Mit ihrer Zeit unterbot die 19-jährige Studentin auch die Qualifikationsnorm von 11,90 Sekunden für die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften am 18./19. Juni in Kassel.

Deutsche Hochschul-Meisterin auch über 200 Meter

Das sollte es jedoch für Julia Hofer an Fronleichnam noch nicht gewesen sein. Zwei Stunden später kauerte sie bei den Zeitendläufen über 200 Meter wieder in ihrem Startblock. Eine Konkurrentin verursachte einen Fehlstart und Nervosität im Starterfeld. Julia Hofer kam beim erneuten Start etwas verhalten aus dem Block. Doch dann dreht sie auf der halben Stadionrunde richtig auf. Die klein gewachsene Sprinterin trommelte ausgezeichnete 24,67 Sekunden auf die Bahn. Auch den zweiten deutschen Meistertitel gewann sie souverän mit großem Vorsprung. Sie steigerte ihre bisherige Bestleistung von 24,95 Sekunden um knapp drei Zehntel.

Antonia Wimberger mit Hop, Step und Jump zur Deutschen Vizemeisterschaft

2016 könnte ein besonderes Jahr für **Antonia Wimberger** werden. Sie übersprang in der Halle erstmals die Elf-Meter-Marke mit 11,40 Meter. In Paderborn ließ es die Studentin des Lehramts Grundschule der Universität Passau gleich im ersten Versuch richtig krachen. Sie flog auf die neue Bestweite von ausgezeichneten 11,84 Metern. Nur noch ein weiterer Versuch war mit 11,72 Meter Metern gültig. Doch der war „Silber“ wert. Denn die Drittplatzierte sprang ebenfalls 11,84 Meter, mit ihrem zweitbesten Versuch von 11,25 Metern jedoch deutlich kürzer. Der erste Zwölf-Meter-Sprung müsste für Antonia Wimberger heuer ein realistisches Ziel sein. Die Leistungsexplosion der Neunzehnjährigen deutet sich bereits zuvor im Vorlauf und B-Endlauf über 100 Meter an. Im Vorlauf steigerte sie ihre bisherige Bestleistung von 12,81 auf 12,45 Sekunden. Damit verfehlte sie als Neuntschnellste der Vorläufe nur knapp den A-Endlauf. Im B-Endlauf ging es dann noch einen Tick schneller. In 12,39 Sekunden gewann sie diesen mit erneuter Bestzeit.



Kristina Fister als Vierte im Dreisprung unter Wert geschlagen

Mehr wäre für **Kristina Fister** im Dreisprung drin gewesen. Doch in Paderborn lief für die Studentin des Studiengangs Kulturwirtschaft an der Universität Passau technisch nichts zusammen. Sie musste sich mit 11,73 Metern und der Blechmedaille begnügen. Zu „Silber“ ihrer Vereinskollegin fehlten nur elf Zentimeter. Als kleines Trostpflaster erzielte sie nach 12,79 Sekunden im Vorlauf über 100 Meter mit 12,68 Sekunden als Siegerin des C-Endlaufs Saisonbestleistung.

Verletzungspause verhindert Medaille für Rene Hamberger

Enttäuscht war auch **Rene Hamberger**, Student des Studiengangs Bauingenieurwesen der TH Deggendorf. Mit 15,86 Metern landete er ebenfalls auf dem vierten Platz. Zwei Stöße mit der 7,26 Kilo schweren Kugel landeten bei über knapp sechzehnhalb Metern. Leider konnte er sie nicht halten, er trat über. Bereits 16,36 Meter hätten für die Bronzemedaille und 16,61 Meter für die Silbermedaille gereicht. Eine mehrwöchige Trainingspause im März und April ließ jedoch nicht mehr zu. 2015 war er Dritter mit 16,64 Metern geworden.

28.05.2016 Tschechische Meisterschaften in Prag und Tabor

Rene Hamberger schleudert den Diskus auf 48,62 Meter - Neue persönliche Bestleistung

Für den AC Domažlice startete **Rene Hamberger** bei zwei Mannschaftswettbewerben der ersten tschechischen Liga. In Prag gelang ihm als Sieger im Diskuswurf (Hod diskem) eine neue persönliche Bestleistung mit hervorragenden 48,62 Metern. Die bisherige Bestleistung aus 2013, erzielt in Dingolfing, verbesserte er um über einen Meter.

Beim Wettbewerb in Tabor gewann er das Kugelstoßen und den Diskuswurf. Im Kugelstoßen (Vrh kouli) wuchtete er die Kugel auf die Saisonbestleistung von 16,12 Meter. Die Zwei-Kilo-Scheibe schleuderte er auf wiederum ausgezeichnete 47,60 Meter.

28.05.2016 Kurpfalz-Gala in Weinheim



Maximilian Entholzner kratzt an den acht Metern - Sprünge knapp übertreten

Die Kurpfalz-Gala in Weinheim bietet stets ein perfektes Pflaster für die Sprinter und Weitspringer. Die Saarländerin Sosthene Moguenara mit 7,16 Metern im Weitsprung und die Dortmunderin Gina Lückenkemper mit 11,13 Sekunden über 100 Meter setzten die Glanzlichter. Ganz weit ging es auch für 7,81-Meter-Springer Maximilian Entholzner. Leider waren die ersten drei Versuche ungültig und die Chance für drei weitere Versuche im Endkampf

war dahin. Die Versuche waren technisch sehr gut, jedoch jeweils mit etwa sechs bis sieben Zentimetern übertreten. Ein Versuch bewegte sich klar im Acht-Meter-Bereich. Schwierige Windverhältnisse erschwerten die Gestaltung des Anlaufs. Die ersten drei Springer hatten dann 7,74, 7,61 und 7,52 Meter.

Endstation für die Sprinterinnen nach den Vorläufen

Auf den ersten Blick sind die 12,59 Sekunden über 100 Meter von **Antonia Wimberger** als gut, jedoch nicht sehr gut einzustufen. Doch sie hatte den elektronischen Startschuss nicht gehört und beim Start rund drei Zehntel liegen gelassen. Dann lief sie ein erstklassiges Rennen. Eine Zeit um 12,2 Sekunden wäre möglich gewesen, damit die „Quali“ für die Deutschen Meisterschaften der U23. Bei ihrem Rennen herrschte zudem fast Windstille, während bei den anderen Vorläufen Rückenwind von 1,3 bis 1,8 Metern pro Sekunde die Sprinterinnen unterstützte. **Julia Hofer** lief 12,09 Sekunden, was vor den Hochschul-Meisterschaften noch Bestzeit gewesen wäre. Sie richtete sich nach dem Start zu früh auf und kam zu aufrecht aus dem Startblock. Auf den letzten Metern wirkte sie etwas müde. Kristina Fister kam trotz Muskelkater bei ihren 12,92 Sekunden gut aus dem Startblock, verschlief jedoch die Beschleunigungsphase. Nach den Vorläufen war angesichts der Top-Felder Schluss für die drei Sprinterinnen.



04.06.2016 Schülersportfest in Ruhstorf

Annika Just Punktbeste im Dreikampf mit 1247 Punkten

Annika Just gewann beim Ruhstorfer Schülersportfest mit drei neuen Bestleistungen im 50-Meter-Lauf (7,63 Sekunden), Weitsprung (4,32 Meter) und Schlagball (24,50 Meter) den Dreikampf in der W11. Sie sammelte die meisten Punkte im Vergleich aller Altersklassen bis zur W12 und M12. Rang 6 und 7 belegten in der W11 **Luisa Stephani** (1023 Punkte) und **Josefine Sarembe** (948). **Rebecca Freund** gewann die W9 (860). In der W10 verpasste **Elina Dressel** als Vierte (957) knapp das Siegerpodest. **Emma Bachl** wurde dort Neunte (801). Auf das Stockerl schaffte es **Sirius Haupt** als Dritter (935) der M12 genauso wie **Marvin Tietze** als Zweiter (826) der M10 und **Florian Weber** als Dritter (596) der M9. **Lukas Stephani** und **Valentin Dressel** belegten die Plätze 2 (664) und 4 (629) in der M8. In der gemischten Pendelstaffel der U10 erkämpften sich Florian Weber, Valentin Dressel, Lukas Stephani und Rebecca Freund Rang 2. In der U12-Pendelstaffel fehlten Marvin Tietze, Elina Dressel, Luisa Stephani und Emma Bachl als Vierte nur sechs Hundertstel zum Platz auf dem Siegerpodest.



04./05.06.2016 Laufnacht und Sparkassen-Gala in Regensburg

Regensburger Sparkassen-Gala und Laufnacht im Zeichen der deutschen Sprint-Asse

FC-Laufnachwuchs nutzt optimale Bedingungen für Bestleistungen

Ganz Lauf- und Sprint-Deutschland zog es am Wochenende nach Regensburg in das Universitätsstadion. 1200 Starter boten bei der zweitägigen Mammutveranstaltung in der Spitze und Breite Leichtathletik-Höhepunkte fast ohne Unterbrechung. Präsentierte sich bei der Sparkassengala am Sonntag vor allem die deutsche Sprintelite, gehörte die Laufnacht am Samstag vorrangig der zweiten Garde der Leichtathletik und den Spitzenathleten im Nachwuchsbereich.

DLV-Frauen-Staffel mit schnellster Zeit seit 25 Jahren

Die perfekten Bedingungen nutzten Julian Reus für exzellente 10,07 Sekunden über 100 Meter und die deutsche 4x100-Meter-Staffel der Frauen für herausragende 42,0 Sekunden, die schnellste Zeit einer deutschen Staffel seit 1991.

Julia Hofer wieder mit Top-Zeit über 100 Meter in 10,86 Sekunden

Ihre aktuelle Top-Verfassung stellte **Julia Hofer** unter Beweis. Sie war als einzige Passauer Athletin auch im Hauptprogramm der Sparkassen-Gala am Start. Ihre Galavorstellung lieferte sie allerdings bereits im Vorprogramm ab. Dort gewann sie die 100 Meter mit der Klassezeit von 11,86 Sekunden, nur eine Hundertstel über ihrer Sieger- und Bestzeit von den Deutschen Hochschul-Meisterschaften. Platz sieben belegte Vereinskollegin **Antonia Wimberger** in 12,42 Sekunden. Schon 75 Minuten später durfte sich Julia Hofer mit der deutschen Sprintelite im Hauptprogramm messen. Kurzfristig war eine Laufbahn frei geworden. Erneut unterbot sie mit 11,99 Sekunden die Zwölf-Sekunden-Marke und qualifizierte sich für das B-Finale. Dort waren nach technischen Fehlern beim Start, wie bereits auch im Vorlauf, und mit schweren Beinen nur noch 12,13 Sekunden drin. Bereits in der Laufnacht lief Julia Hofer über 200 Meter in 24,82 Sekunden mit ihrer zweitbesten Zeit auf Platz 6. **Antonia Wimberger** sprang dort im Weitsprung persönliche Bestleistung mit 5,37 Meter (Platz 2). **Marianna Hellauer** platzierte sich mit 5,07 Meter auf Rang vier.

Beugemuskulatur verhindert Start von Max Grieger

Max Grieger stand über 100 und 200 Meter in der Starterliste des Hauptprogramms. Wegen Problemen mit der Beugemuskulatur konnte er jedoch nicht starten. **Michael Döringer** erzielte über die 100 Meter in 11,62 Sekunden eine neue persönliche Bestleistung im Vorprogramm.

FC-Laufnachwuchs mit Bestzeiten am laufenden Band

Der Laufnachwuchs lieferte durch die Bank persönliche Bestzeiten ab. **Felix** und **Lorenz Adler** steigerten sich über 1500 Meter um vier Sekunden. Hauchdünn getrennt um eine Hundertstel liefen sie in der U20 in 4:07,72 und 4:07,73 Minuten als zweit- bzw. drittbesten bayerischen Läufer in das Ziel. Sogar bester bayerischer Läufer war **Maxi Feuerer** in der U18 über die 800 Meter in 2:02,56 Minuten. Eine hochwertige neue Bestmarke setzte **Paul Feuerer** in der M15 über 800 Meter. In 2:06,65 Minuten verfehlte er die Norm für die Deutschen Meisterschaften nur um 65 Hundertstel. In der W14 steigerte sich **Sonja Eisenreich** (1. FC Passau) auf 2:32,57 Minuten und unterbot die Norm für die Bayerischen Meisterschaften.



05.06.2016 Springermeeting in Oberteuringen

Maximilian Entholzner etabliert sich in Deutschlands Weitsprungelite

Mit 7,81 Metern und Bayerischen U23-Rekord hatte sich Maximilian Entholzner bei seinem sensationellen Comeback in Bad Kissingen nach 21 Monaten Verletzungspause zurück gemeldet. Beim Springer-Meeting in Oberteuringen bewies er, dass dies keine Eintagsfliege war. Nach dem Knaller von Bad Kissingen zeigte er mit 7,80 Metern am Sonntag in Oberteuringen, dass er ein stabiles hohes Leistungsniveau erreicht hat.



Normerfüllung für Rio und Amsterdam

Viele der besten deutschen Weitspringer traten beim Weitsprung-Meeting in Oberteuringen an, eine kleine Gemeinde nördlich des Bodensees. Gleich zwei Athletinnen schafften die Olympia-Norm. Siegerin Alexandra Wester (ASV Köln) mit 6,79 Metern bereits zum zweiten, Melanie Bauschke mit 6,70 Metern zum ersten Mal. Ihr gelang mit 6,70 Metern eine Punktlandung auf den geforderten Richtwert. Drei DLV-Springerinnen haben jetzt die Norm für Rio. Im Weitsprung-Wettbewerb der Männer übertraf Alyn Camara als erster DLV-Springer in diesem Sommer die Acht-Meter-Marke. Er sicherte

sich das Ticket für die EM in Amsterdam. Der Leverkusener flog bei seinem weitesten Sprung auf 8,05 Meter. Die Olympia-Norm liegt bei 8,15 Meter.

Platz 6 in einem Klassefeld

Maximilian Entholzner stieg in Oberteuringen mit zwei ungültigen Sprüngen in den hochkarätigen Wettbewerb ein. Im dritten Versuch gelang ihm dann die Tagesbestweite mit 7,80 Metern, nur ein Zentimeter unter seiner Bestleistung bei einem moderaten Rückenwind von 0,8 Metern pro Sekunde. Und er bewies mit zwei weiteren Sprüngen von 7,64 und 7,70 Metern seine bestechende Form und Konstanz in seinen Leistungen. Sieger des Wettbewerbs wurde Benjamin Gföhler (LCZ Zürich), der mit 8,13 Metern nur um zwei Zentimeter die Norm für die Olympischen Spiele verfehlte. Vor dem Sechsten Maximilian Entholzner platzierten sich noch Stefan Hartmann (LG Nord Berlin), vor zwei Jahren Deutscher U23-Meister vor Maximilian Entholzner, mit 7,93 Metern, Vincent Vogel (LAC Erdgas Chemnitz) mit 7,88 Metern und Marcel Kirstges (LAZ Saar 05) mit 7,84 Metern. Immerhin konnte der gebürtige Kößlerner WM-Teilnehmer Fabian Heinle (VfB Stuttgart) mit 7,77 Metern hinter sich lassen, der bei seinem Sieg im Vorjahr an gleicher Stelle auf 8,25 Meter geflogen war.

08.06.2015 Abendsportfest in Pocking

Rene Hamberger gewann beim Abendsportfest in Pocking sowohl das Kugelstoßen der Männer mit 15,39 Meter als auch den Diskuswurf mit 46,16 Meter. Über 100 Meter sprinteten **Georg Sewald** 14,04 Sekunden in der M60 und **Josef Rotherer** 14,56 Sekunden in der M65. Die zehnjährige **Franziska Drechsler** erzielte 2:55,91 Minuten über 800 Meter.

11./12.06.2016 Bayerische Seniorenmeisterschaften in Regensburg

Siebenmal Edelmetall für die Senioren des 1. FC Passau bei den BM

Drei Starter, siebenmal Gold, Silber und Bronze, höchst erfolgreich schnitt das kleine Team des 1. FC Passau bei den Bayerischen Senioren-Meisterschaften in Regensburg ab. Erfolgreichster Athlet war **Gunter Langenbach** mit insgesamt viermal Edelmetall. In Regensburg standen nur die Sprint-, Sprung- und Wurfdisziplinen auf dem Programm. Die Wurfdisziplinen finden zu einem späteren Zeitpunkt statt.

In allen drei Sprintwettbewerben ging Gunter Langenbach in der M55 an den Start. Jeweils die Bronzemedaille sicherte er sich über die 100 Meter in 13,74 Sekunden und die 400 Meter in 67,48 Sekunden. Silber gab es für ihn über die 200 Meter in 28,05 Sekunden. Bei seinen Einzelstarts stand **Georg Sewald** in der M60 zweimal auf dem Siegerpodest. Über die 100 Meter sprintete er in 14,16 Sekunden zur Silbermedaille, über die 200 Meter in 31,13 Sekunden zur Bronzemedaille. Edelmetall sicherte sich auch Altmeister Peter Scholz in der M70. Über die halbe Stadionrunde belegte er in 32,33 Sekunden Rang 3. Zudem erreichte er Platz 4 über 100 Meter in 15,62 Sekunden. Zum Abschluss der Meisterschaften gewannen Gunter Langenbach und Georg Sewald als Mitglieder der siegreichen 4x100-Meter-Staffel der StG Südostbayern mit Frank Böhmke und Matthias Konopka (FTSV Straubing) noch Gold in der M50.



11.06.2016 Tschechische Mannschaftsmeisterschaft in Stará Boleslav

In der dritten Runde der tschechischen Mannschaftsmeisterschaft in Stará Boleslav nahe Prag siegte Rene Hamberger im Diskuswurf mit ausgezeichneten 15,98 Metern. Er erzielte eine tolle Serie mit weiteren Stößen von 15,87, 15,82, 15,76 und 15,65 Metern. Leider ist in der Ergebnisliste (bisher) nur sein letzter Versuch von 15,65 Meter aufgeführt.

11.06.2016 Niederbayerische Meisterschaften U14 und U16 in Eggenfelden

Es geht aufwärts

Auch wenn der Nachwuchs im Wettkampfbereich immer noch etwas schwächelt, ist ein erster positiver Aufwärtstrend bei Meisterschaften zu erkennen. Waren es 2015 nur drei Medaillen für den Schülernachwuchs, konnte dieser die Medaillenausbeute bei den Niederbayerischen Meisterschaften in Eggenfelden mehr als verdreifachen.



Vier Medaillen für den männlichen Nachwuchs

Einziger Starter in der M15 war **Paul Feuerer**, der seine verbesserte Sprintfähigkeit im Langsprint zeigte. Er belegte über die 300 Meter in 40,88 Sekunden Platz 3, eine Verbesserung seiner persönlichen Bestleistung (PB) aus dem Vorjahr um zwei Sekunden. Gleichzeitig unterbot er die Zusatznorm für die DM von 42,00 Sekunden deutlich. **Jonathan Adler** fehlten in der M14 über 800 Meter 2:32,76 Minuten (PB) drei Sekunden auf den Bronzerang. Gold sicherte sich **Luis Dressel** in der M13 über die 800 Meter in 2:33,31 Minuten. Er lief sein Rennen von der Spitze weg und hielt die Konkurrenz auch im Endspurt in Schach. Verletzungsbedingt konnte **Vincent Just** nur in den Wurfdisziplinen an den Start gehen. Trotz längerer Trainingspause gewann er zweimal Silber im Kugelstoß und Speerwurf. Mit 8,31 Meter und 26,46 Meter stellte er zwei Bestleistungen auf.

Sechs Medaillen für den weiblichen Nachwuchs

Einen Kampf um jeden Zentimeter lieferte **Sonja Eisenreich** der Konkurrenz über 800 Meter in der W14. Bei ihrer Silbermedaille fehlten nur vier Zehntel zu Gold, zeitgleich wurde sie mit einer weiteren Läuferin auf Platz 2 gesetzt. **Lydia Florschütz** belegt mit 2:46,82 Minuten (PB) Rang 7. Je einmal Gold und Bronze gewann **Lisa Rohmann** in der W13. Die 3 kg schwere Kugel wuchtete sie mit persönlicher Bestleistung von 8,89 Meter auf Platz 1. Ihre Vielseitigkeit bewies sie über die 60 Meter Hürden mit Bronze in 10,88 Sekunden (PB). Hinzu kamen ein fünfter Platz über die 75 Meter in 10,82 Sekunden und ein achter Platz im Weitsprung mit 4,22 Meter (PB). Ebenfalls in der W13 schrammte **Selina Fredl** bei ihrem vierten Platz über 800 Meter in 2:47,99 Minuten (PB) nur um acht Zehntel an Bronze vorbei. **Katharina Köbl** stieß die Kugel in der W13 mit 6,74 Meter auf Rang 6 und lief über 75 Meter 12,10 Sekunden (Platz 19).

In der W12 gewannen **Mona Globisch** und **Magali Florschütz** Silber und Bronze. Im Kugelstoß bedeuteten 6,69 Meter (PB) für Mona Globisch die Silbermedaille. Hinzu kamen ein fünfter Platz im Speerwurf mit 15,13 Meter, ein siebter Platz im Weitsprung mit 4,13 Meter (PB) und ein neunter Platz über 75 Meter in 11,49 Sekunden. Auf das Siegerpodest lief Magali Florschütz mit ihrem dritten Platz

über die 800 Meter in 3:05,27 Minuten. **Nadine Dietzinger** belegte Platz 5 im Kugelstoß mit 5,82 Meter (PB), Platz 8 über 75 Meter in 11,44 Sekunden und Platz 14 im Weitsprung mit 3,75 Meter. Eine Bronzemedaille gewann noch die U14-Staffel mit Lisa Rohmann, Mona Globisch, Nadine Dietzinger und Selina Fredl über die 4x100 Meter (keine Zeit wegen Ausfall der Zeitmessanlage).

11.06.2016 Niederbayerische Meisterschaften Männer, Frauen und Jugend in Eggenfelden

14-mal Edelmetall für die Athleten des 1. FC Passau - Rene Hamberger Doppelmeister

Unter dem Strich gewannen die Sprinter, Springer, Werfer und Läufer 2016 bei den Niederbayerischen Meisterschaften an beiden Tagen genauso viele Medaillen wie 2015, nämlich insgesamt 24. Nur die Verteilung war anders. Lautete sie 2015 3 zu 21 (erster zu zweiter Tag), war das 2016 Verhältnis 10 zu 14. Allerdings fehlten 2016 am zweiten Tag einige leistungsstarke Athleten wegen anderer Wettkämpfe bzw. sie benötigten wegen wichtiger anstehender Wettkämpfe eine Wettkampfpause.

Männer

Bei den Männern ragte **Rene Hamberger** mit seinen zwei Siegen im Kugelstoßen (14,71 Meter) und Diskuswurf (45,25 Meter) heraus. Die Silbermedaille gewann dort **Helmut Maryniak** mit 43,87 Metern. Ausgezeichnete Sprintergebnisse lieferte **Michael Döringer** ab. Bei seiner Vizemeisterschaft über 100 Meter in 11,62 Sekunden stellte er seine Bestleistung von der Sparkassen-Gala in Regensburg ein. Über 200 Meter lief er zur Bronzemedaille und blieb in 23,44 Sekunden nur drei Hundertstel über seiner Bestzeit.



Frauen

Den einzigen Titel bei den Frauen holte **Nicola Leidl** mit 42,31 Metern im Speerwurf. Hinzu kam ein sechster Platz im Diskuswurf mit 28,94 Metern. Zwei Vizetitel errang **Tamara Leidl**. Sie wurde jeweils Zweite im Speerwurf mit 40,54 Metern und 5,12 Metern im Weitsprung. Dort fehlten ihr nur vier Zentimeter zum Sieg.

Männliche Jugend

Eine Woche vor den Deutschen Meisterschaften mit der 3x1000-Meter-Staffel testeten die **Adler-Zwillinge** ihre Form über die 800 Meter. Beide blieben als Meister und Vizemeister in der U20 mit 1:59,94 Minuten (Lorenz) und 2:00,51 Minuten (Felix) deutlich unter ihrer alten Bestzeit. Ebenfalls den Meistertitel sicherte sich **Maximilian Feuerer** in der U18 auf der Unterdistanz. Auf der Stadionrunde siegte er in 53,54 Sekunden. Ein erfolgreiches Comeback nach zweijähriger Verletzungspause feierte **Valentin Fuchs**. 2:11,00 Minuten bedeuteten die Bronzemedaille in der U18.

Weibliche Jugend

Celina Wimmer wuchtete die Vier-Kilo-Kugel mit 9,71 Metern in der U20 auf Platz 1. Ihr Diskus flog auf 20,63 Meter, allerdings ohne Konkurrenz. Bronze gab es für **Isabella Freund** in der U18 im Diskuswurf mit 19,76 Metern. Sechste wurde sie im Kugelstoßen mit 9,55 Metern und Neunte im Speerwurf mit 20,36 Metern.

12.06.2016 Sprung-Meet-In in Ingolstadt

FC-Dreispringerinnen auf den Plätzen 2, 3 und 4

Der mäßigen Beteiligung beim 6. Sprung Meet-IN in Ingolstadt passten sich die Leistungen der drei Dreispringerinnen des 1. FC Passau an. Wechselnde Winde erschwerten den Springerinnen die Gestaltung des Anlaufs. Antonia Wimberger landete bei Ihrem besten Versuch bei 11,33 Meter (Gegenwind von 1,2 Meter pro Sekunde). Ein günstiger Schiebewind fehlte auch bei allen weiteren Sprüngen über 10,87, 11,13 und 11,23 Meter. Zudem konnte Antonia Wimberger ihre stark verbesserte Schnelligkeit technisch nicht in Weite umsetzen. Ihr bester Versuch trug sie noch auf Rang 2 des Siegerpodests. Nicht besser erging es Kristina Fister. Sie landete bei ihrem weitesten Versuch bereits bei 11,19 Meter. Die weiteren gültigen Versuche blieben unter 11 Meter. Rang 3 für sie. Noch

am nächsten ihrer Bestleistung von 10,69 Meter aus 2013 kam Marianna Hellauer. Sie sprang 10,57 Meter und auf Platz 4. Der mögliche Ausreißer nach oben gelang ihr leider nicht.

18./19.06.2016 Deutsche Leichtathletikmeisterschaften in Kassel

Sarah Leidl auf Rang 5 - Maximilian Feuerer, Felix und Lorenz Adler Elfter

Hinter dem Weltklassequartett Hussong, Molitor, Stahl, Obergföll belegt Sarah Leidl bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Kassel den fünften Platz im Speerwurf der Frauen. Sie wirft im entscheidenden Moment mit 53,87 Metern Saisonbestleistung. Wie im Vorjahr gelingt ihr als Außenseiterin, sie war nur mit der neuntbesten Weite gemeldet, eine Überraschung. Sie kann bei den weltweit im Speerwurf am besten besetzten nationalen Titelkämpfen hinter den deutschen Weltklassewerferinnen ihren fünften Platz des Vorjahres wiederholen.

Sprungbrett nach Amsterdam und Rio

Das Kasseler Auestadion war Bühne für das Kräftemessen der besten Leichtathleten des Landes. Aber die 1.300 Starter kämpften nicht nur um Meisterschaftsehren. Für die besten unter ihnen stand der Kampf um die heißbegehrten Tickets für die Europameisterschaften in Amsterdam und die Olympischen Spiele unter dem Zuckerhut im Vordergrund. Für sie sollte Kassel das Sprungbrett nach Amsterdam und Rio sein.

29.000 Zuschauer sorgen für eine tolle Atmosphäre

An den beiden Wettkampftagen sorgten 29.000 Zuschauer für eine stimmungsvolle Kulisse. Die niederbayerischen Farben vertraten alleine Athleten des 1. FC Passau, Speerwerferin Sarah Leidl, Weitspringer Maximilian Entholzner und die 3x1000-Meter-Jugendstaffel mit Maximilian Feuerer, Felix Adler und Lorenz Adler. Sie genossen die lautstarke Unterstützung von den vollen Rängen und die Atmosphäre im Auestadion. Nur ein zeitweise unregelmäßiger Wind störte die Athleten.

Sarah Leidl auf die Minute topfit

Lediglich einen Wettkampf konnte Sarah Leidl vor den Meisterschaften in ihrer Spezialdisziplin absolvieren. In Ellwangen schleuderte sie Mitte Mai den Speer auf 52,88 Meter. Damit reiste sie als Neunte der deutschen Bestenliste nach Kassel. Dass um den Titel wieder nur die Olympia-Zweite von 2012 Christina Obergföll, die Europameisterin von 2010 Linda Stahl, die Weltmeisterin von 2015 Katharina Molitor und die U23-Europameisterin von 2015 Christin Hussong streiten würden, war klar. Doch wie würde sich Sarah Leidl unter den anderen Werferinnen behaupten? Sie ließ gleich im ersten Versuch ihren Speer auf glänzende 53,87 Meter segeln. An dieser Weite biss sich dann der Rest der Konkurrenz bei meist schwierigen Windverhältnissen die Zähne aus. Innerhalb von drei Metern platzierten sich vier weitere Werferinnen hinter Sarah Leidl. Am nächsten kam ihr noch Charlotte Müller vom ASV Erfurt mit 53,66 Metern im fünften Versuch. Sarah Leidl ließ noch drei gültige Versuche mit 51,88, 53,10 und 52,57 Metern folgen und konnte am Ende des Wettbewerbs mit ihrem fünften Platz die Wiederholung ihres Überraschungserfolges des Vorjahres feiern.



Maximilian Entholzner deutlich unter Wert geschlagen

Mit der fünftbesten Weite des Jahres war Maximilian Entholzner nach Kassel gereist. Im Auestadion stieg er mit einem Fehlversuch in den Weitsprung-Wettbewerb ein. Blieben noch zwei Versuche zur Qualifikation für den Endkampf der besten acht. Doch es sollte an diesem Tag nicht sein. Mit 6,80 und 6,99 Metern blieb er weit unter seinem Leistungsniveau. Ein wechselnder Rückenwind von bis zu 3,0 Metern pro Sekunde machte auch ihm beim Anlauf zu schaffen. Bereits 7,30 Meter hätten für die Teilnahme am Endkampf und drei weitere Versuche gereicht. Für Maximilian Entholzner bleibt jedoch noch die Erfolgchance bei einer weiteren DM. Der 22-jährige wird in Bochum-Wattenscheid bei den Deutschen U23-Meisterschaften am 23./24. Juli starten.

Platz 11 und Bestleistung für die 3x1000-Meter-Staffel



Als eine der jüngeren Staffeln der U20 stand die 3x1000-Meter-Staffel mit **Maximilian Feuerer**, **Felix Adler** und **Lorenz Adler** an der Startlinie. Der diesjährige Bayerische Meister schielte mit einem Auge auf einen Platz unter den besten acht Mannschaften. Startläufer war der sechzehnjährige Maximilian Feuerer. Er absolvierte in 2:36 Minuten ein ausgezeichnetes Rennen. Den Staffelstab übernahm der achtzehnjährige Felix Adler, der genauso schnell seine 1000 Meter zurücklegte, allerdings etwas unter dem unregelmäßigen Tempo seiner Gruppe litt. Er

übergab den Staffelstab als Zehnter an den Zwillingbruder. Zu diesem Zeitpunkt war jedoch das Feld bereits so zersplittert, dass Lorenz Adler sein Rennen weitestgehend alleine gestalten musste. Zudem konnte er mit 2:39 Minuten nicht ganz seine Bestform abrufen. Als Elfter überquerte er nach 7:51,47 Minuten die Ziellinie, für das Trio eine deutliche Verbesserung der bei den Bayerischen Meisterschaften erzielten Bestzeit um drei Sekunden.

18.06.2016 Bayerische Senioren-Meisterschaften Wurf in Weisau

Helmut Maryniak Bayerischer Senioren-Meister im Diskuswurf

Leider hatte **Helmut Maryniak** die Schlittschuhe für die Bayerischen Senioren-Meisterschaften im Diskuswurf vergessen. Nach einem heftigen Regenschauer war der Diskusring so glatt, dass schon normales Gehen im Ring problematisch war. Unter diesen Voraussetzungen war seine Siegerweite von 43,25 Metern im dritten Versuch doch ganz passabel. Weitere Würfe mit der Zwei-Kilo-Scheibe landeten bei 40,95, 42,51, 40,15 und 41,58 Meter.

Den Vizetitel holte Helmut Maryniak im Kugelstoßen. Er wuchtete im fünften Versuch die Kugel auf 12,28 Meter. Bei zwei weiteren gültigen Versuchen waren es 11,78 und 12,09 Meter.

24.06.2016 MeetIn in Ingolstadt

Maximilian Entholzner zündet den Turbo mit 10,78 Sekunden über 100 Meter

Beim MeetIN in Ingolstadt zeigte sich Weitspringer **Maximilian Entholzner** auch über 100 Meter verbessert. Sprintete er im Vorlauf in 10,82 Sekunden knapp an seiner Bestzeit von 10,80 Sekunden vorbei, legte er im Finale noch einen Zahn zu. 10,78 Sekunden bedeuteten neue persönliche Bestzeit. Damit ist er aktuell Bayerns Drittschnellster über die 100 Meter. Den anschließenden Weitsprung, beginnend 20 Minuten nach dem 100-Meter-Finale, nutzte er noch als Trainingswettkampf aus dem vollen Training heraus. Mehr als 7,01 Meter und Platz 2 waren daher bei seinem besten Versuch nicht drin.

24./25.06.2016 Süddeutsche Meisterschaften Männer/Frauen in Heilbronn

Julia Hofer rast zu 24,51 Sekunden über 200 Meter und haarscharf am Podest vorbei

Bei den Süddeutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Heilbronn bewies Julia Hofer wieder einmal mehr, dass sie derzeit einsame Spitzenreiterin in Niederbayern im Sprintbereich ist. Auch wenn es zu keiner Medaille und „nur“ einem vierten und fünften Platz reichte. Ihr Rennen am Sonntag über die halbe Stadionrunde war vom Feinsten. Bereits im Vorlauf verbesserte sie ihre bisherige Bestzeit über 200 Meter von 24,67 Sekunden um zwei Hundertstel auf 24,65 Sekunden. Im Endlauf setzte Julia Hofer noch einen drauf. 24,51 Sekunden trommelte sie als Vierte auf die Bahn, nur hauchdünn um zwei Hundertstel geschlagen und verdrängt vom Siegerpodest von Katharina Eich (DJK Weiden). Und das, obwohl sie die Woche zuvor noch eine Ohrenentzündung hatte und Trainingsrückstand aufwies.

Jetzt Dritte in der „ewigen“ niederbayerischen Bestenliste

Fast 30 Jahre ist es her, dass in Niederbayern eine Sprinterin schneller unterwegs war wie Julia Hofer. 1987 war Inge Krauss von der ETSV Landshut in Pocking 24,38 Sekunden gesprintet. Vor ihr rangiert nur noch die niederbayerische Rekordhalterin Theresia März-Fischer vom TSV Abensberg mit 24,07 Sekunden. Die zweifache Deutsche Hochschulmeisterin ist daher mit ihrem fulminanten Lauf von Heilbronn auf Platz 3 der „ewigen“ niederbayerischen Bestenliste vorgerückt. Sie verdrängte mit Rosemarie Steindl eine Vereinskollegin. Diese hielt seit dem olympischen Jahr 1972 den Vereinsrekord mit 24,54 Sekunden.

Fünfte über 100 Meter

Am Tag zuvor war Julia Hofer zudem im Finale über 100 Meter in 12,19 Sekunden auf Platz 5 gesprintet. Für dieses hatte sie sich über 12,16 Sekunden im Vorlauf und 12,22 Sekunden im Zwischenlauf qualifiziert. In der aktuellen bayerischen Bestliste nimmt sie jetzt mit ihrer 100-Meter-Zeit von 11,85 Sekunden und den 24,51 Sekunden von Heilbronn den dritten und vierten Platz ein.

Kristina Fister und Antonia Wimberger auf den Plätzen 5 und 6

Aufsteigende Tendenz bewies Kristina Fister mit ihrem fünften Platz im Dreisprung der Frauen. Ihr bester Sprung gelang ihr gleich im ersten Versuch mit 11,81 Metern. Bei zwei weiteren gültigen Versuchen sprang sie mit 11,62 und 11,79 Metern nah an ihre Tagesbestweite heran. Antonia Wimberger hatte nur zwei gültige Versuche. Ihr Bester mit 11,19 Metern sicherte ihr Rang 6. Damit blieb sie deutlich hinter den Erwartungen zurück. Anlass für Optimismus beim Blick auf die bayerischen Meisterschaften in drei Wochen geben jedoch zwei knapp ungültige Versuche um die zwölf Meter. Über 100 Meter war für die Dreispringerin nach 12,63 Sekunden im Vorlauf Schlussstation im Zwischenlauf mit 12,54 Sekunden.

26.06.2016 Stadtlauf in München

Theresa Wiedemann ging mit rund 20.000 Teilnehmern beim Münchner Stadtlauf an den Start. Vom Marienplatz aus führten die fünf, zehn und 21,1 Kilometer langen Routen in den Englischen Garten und über den Odeonsplatz zurück zum Neuen Rathaus. Unter den insgesamt 1809 Teilnehmerinnen beim Halbmarathon belegte Theresa Wiedemann in 1:38:00 Stunden Platz 30 (Frauen M20 Platz 16). Ihre Bestzeit aus 2014 von 1:44:00 Stunden verbesserte sie deutlich.

29.06.2016 Läufercup in Karlsfeld

Lauffloh **Franziska Drechsler** lief beim Karlsfelder Läufercup über 2000 Meter mit 7:43,22 Minuten eine ausgezeichnete neue persönliche Bestzeit. Die mit Abstand Jüngste im Feld der U16 verbesserte ihre Zeit vom Rolf-Watter-Sportfest von 7:48,58 Minuten um mehr als fünf Sekunden. Die zehnjährige Nachwuchsläuferin behauptete sich gegenüber ihren Konkurrentinnen auf Rang 5.

02.07.2016 Niederbayerische Meisterschaft Langstaffeln in Landshut

Lydia Florschütz, Selina Fredl, Sonja Eisenreich Niederbayerischer Meister über 3x800 Meter

Bei den Niederbayerischen Langstaffel-Meisterschaften sicherten sich die FC-Läuferinnen der U16 gegen starke Konkurrenz den Titel in der 3x800-Meter-Staffel. Lydia Florschütz verbesserte als Startläuferin ihre bisherige Bestzeit deutlich um acht Sekunden auf 2:38 Minuten. Sie übergab auf Selina Fredl mit rund sieben Sekunden Vorsprung auf die Deggendorfer und Landshuter Staffel. Selina Fredl lief ein bravouröses Rennen und verlor nur wenig von ihrem Vorsprung. Sonja Eisenreich zog den Konkurrentinnen auf den ersten 200 Metern gleich den Zahn mit einer Angangszeit von 34 Sekunden. Deggendorf und Landshut konnten nicht auflaufen. Die Passauer Staffel gewann in 7:56,70 Minuten vor der StG Landshut in 8:00,86 Minuten und dem Laufverein Deggendorf in 8:01,75 Minuten.



03.07.2016 Bergsportfest in Ortenburg

Acht Schülerinnen und Schüler der Altersklassen U8, U10 und U12 gingen beim Bergsportfest in Ortenburg im Dreikampf aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf an den Start.

Silber für Annika Just und Rebecca Freund

Annika Just (W11) und **Rebecca Freund** (W09) verpassten den Sieg jeweils nur sehr knapp und holten sich die Silbermedaillen. Annika gewann die 50 Meter in 7,76 Sekunden mit einer halben Sekunde vor der Konkurrenz. Im Weitsprung stellte sie mit 4,32 Meter ihre Bestleistung ein. Den Gesamtsieg verlor sie im Ballwurf. Die Siegerin warf 10 Meter weiter. Rebecca Freund musste sich insgesamt nur um 15 Punkte geschlagen geben - ebenfalls eine bravouröse Leistung. Knapp am „Stockerl“ schrammten **Marvin Tietze** (M10) und **Samira Putz** (W11) mit zwei vierten Plätzen vorbei. **Florian Weber** (M09) steigert sich von Wettkampf zu Wettkampf und freute sich über Platz 5. Rang 10 holten sich **Sophia Liegl** (W09) und **Tara Radl** (W10) in der Gesamtwertung aus dem 50-Meter-Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Youngster **Tobias Weber** (M07) schaffte in einem großen Teilnehmerfeld den 15. Platz.



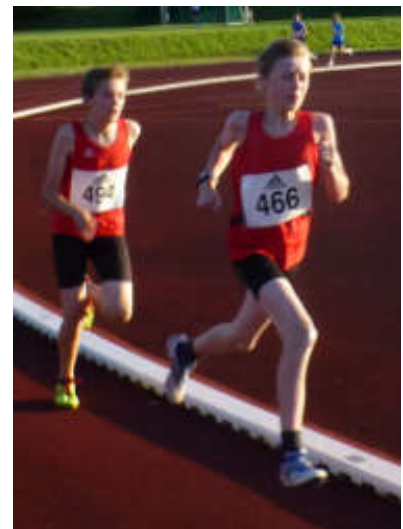
Die Biathlonstaffeln auf den Plätzen 3 und 4

Bei der abschließenden Biathlonstaffel kämpften beide FC-Teams mit vollem Einsatz beim Laufen und Zielwerfen mit Tennisbällen. Die U12-er mit Annika Just, Samira Putz, Tara Radl und Marvin Tietze belegten Rang 3 und die U10-er mit Rebecca Freund, Sophia Liegl, Florian und Tobias Weber Rang 4. Dafür gab es zum Abschluss für alle ein leckeres Eis. Ein besonderes Lob an Kiara Putz, die sich für die Betreuung der Kinder zur Verfügung stellte.

06.07.2016 Abendsportfest in Pocking

Rene Hamberger stößt Saisonbestleistung mit 16,36 Metern

Immer besser in Form kommt **Rene Hamberger**. In Pocking wuchtete er die 7,26-Kilo-Kugel auf die Saisonbestleistung von 16,36 Metern. Damit blieb er nicht weit unter seiner Bestweite von 16,64 Metern, gestoßen in Münster 2015. Mit 15,99, 15,82 und 15,88 Meter gelangen ihm drei weitere ausgezeichnete Versuche. Den Diskuswurf gewann er ebenso überlegen mit guten 44,00 Metern. **Luis Dressel** lief überlegen in der U14 über 800 Meter in 2:35,08 Minuten auf Platz 1. Platz 2 belegte Jonathan Adler in der U16 in 2:35,63 Minuten. **Georg Sewald** (M60) sprintete 14,13 Sekunden über 100 Meter, nur eine Zehntel über seiner Saisonbestleistung.



08.07.2016 Laufabend in Ergoldsbach

Franziska Drexler gewann beim Laufabend in Ergoldsbach die 800 Meter der W10 im Alleingang mit deutlichem Vorsprung in 2:52,69 Minuten. Nur um einige Hundertstel verfehlte sie ihre Bestzeit von 2:52,52 Minuten.

09./10.06.2016 Bayerische Meisterschaften U23/U16 in Hösbach

Julia Hofer Sprint-Queen in Hösbach - Paul Feuerer gewinnt die 3000 Meter

Dreimal Gold, zweimal Silber, einmal Bronze - das war die ausgezeichnete Medaillenbilanz bei den Bayerischen Meisterschaften der U23 und U16 in Hösbach. Julia Hofer gelang in den Sprintwettbewerben der U23 wieder ein Double wie 2015 bei den Bayerischen Jugend-Meisterschaften und 2016 bei den Deutschen Hochschul-Meisterschaften.

Gold und Silber für FC-Sprinterinnen

Im Finale über 100 Meter feierten **Julia Hofer** und **Antonia Wimberger** sogar einen Doppelsieg. Julia Hofer gewann bei 0,7 Meter Gegenwind pro Sekunde in 12,03 Sekunden. Antonia Wimberger musste eine persönliche Bestleistung bieten, um sich Silber zu sichern. Trotz des nicht unerheblichen Gegenwindes steigerte sie ihre Bestzeit um ein Zehntel von 12,39 auf 12,29 Sekunden. Das Sahnehäubchen der neuen Bestleistung war die Qualifikation für die Deutschen U23-Meisterschaften am 23./24. Juli in Wattenscheid mit dem Unterbieten der Norm von 12,30 Sekunden.



Julia Hofer glänzt über 200 Meter

Die hochwertigste Leistung zeigte Julia Hofer bei ihrem zweiten Sieg über die halbe Stadionrunde in 24,52 Sekunden. Fast um eine halbe Sekunde distanzierte sie die Konkurrenz. Vor zwei Wochen verpasste Julia Hofer mit 24,51 Sekunden noch knapp Edelmetall bei den Süddeutschen Meisterschaften. In Hösbach bestätigte sie mit der Fast-Egalisierung der Bestzeit ihre derzeitige ausgezeichnete Verfassung. Julia Hofer stand nicht alleine im Endlauf über 200 Meter. Wie über 100 Meter hatte sich Antonia Wimberger für das Finale qualifiziert. Bereits im Vorlauf pulverisierte sie ihre Bestzeit von 26,33 Sekunden mit 25,66 Sekunden. Im Finale setzte sie mit 25,45 Sekunden und einer erneuten Bestzeit noch einen drauf. Zu Bronze fehlten ihr als Vierte nur 19 Hundertstel.

Silber und Bronze im Dreisprung

Fest in Passauer Hand war auch der Dreisprung. Mit Hop, Step und Jump sprang **Kristina Fister** mit guten 11,79 Metern auf den Silberrang. Nur zehn Zentimeter dahinter gab es für Antonia Wimberger mit Bronze die zweite Medaille. Nicht gut lief es für Kristina Fister über die 100 Meter Hürden. Nach schwachen 16,00 Sekunden war für sie der Vorlauf die Endstation.

Gold für Paul Feuerer und Qualifikation für die „Deutsche“

Für **Paul Feuerer** gilt heuer, bei jeder Bayerischen Meisterschaft eine Medaille. Der 15-jährige gewann bereits die Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften, Silber über 3000 Meter in der Halle und Mannschaftsmedaillen im Crosslauf und in der Langstaffel. In Hösbach gelang ihm ein „Doppelschlag“. Mit einer fulminanten Schlussrunde kürte er sich zum Bayerischen Meister über 3000 Meter in der M15 und unterbot mit 9:41,19 Sekunden die Norm von 9:50,00 Minuten für die Deutschen M15-Meisterschaften am 6./7. August in Bremen deutlich. Vom Start weg bestimmte er mit dem bis dahin Jahresschnellsten Tim Mahl von der DJK Friedberg das Tempo an der Spitze des Feldes. Eingangs der Schlussrunde setzte er dann den Schlussakkord, steigerte kontinuierlich das Tempo und bog mit Höchstgeschwindigkeit auf die Zielgeraden ein. Er musste nochmals alle Kräfte mobilisieren, um den Zweiten



Florian Frank vom TuS Bad Aibling um fünf Zehntel hinter sich zu lassen. Dritter wurde Tim Mahl in 9:43,59 Minuten.

Die beiden FC-Nachwuchsläuferinnen mussten ihren ersten Start bei einer Bayerischen Meisterschaft auf der Bahn unter „Erfahrungen sammeln“ verbuchen. **Sonja Eisenreich** platzierte sich in der W14 über 800 Meter mit 2:39,99 Minuten auf Rang 19. **Lydia Florschütz** wurde in der gleichen Altersklasse über 2000 Meter Zwölfte in 7:48,28 Minuten.

08.-10.06.2016 Deutsche Senioren-Meisterschaften in Leinefeld

Helmut Maryniak Deutscher Vizemeister mit dem Diskus

Bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften in Leinefeld gewann Helmut Maryniak die Silbermedaille mit dem Diskus in der M45. Der Gewinn der Deutschen Vizemeisterschaft war das einzige Erfreuliche für den Diskuswerfer bei der Senioren-DM. Denn mit der Weite von 43,89 Meter blieb er deutlich hinter den Erwartungen zurück. Dabei ließ sich die Vorbereitung des amtierenden M45-Europameisters und Deutschen Winterwurfmeisters 2016 auf den Wettkampf sehr gut an. Bei optimalen Wettkampfbedingungen segelte beim Einwerfen die Zwei-Kilo-Scheibe auf 48 Meter. Doch die ersten zwei Würfe des Wettbewerbs landeten bei indiskutablen 35 Metern. Der Passauer machte sie ungültig. Die Blockade eines Brustwirbels machte ihm zu schaffen. Die nächsten beiden Würfe gingen in das Netz. Es blieben nur noch zwei Versuche. Helmut Maryniak veränderte die Abwurfstellung, um wenigstens einen gültigen Versuch erreichen. Die beiden Sicherheitswürfe landeten bei 43,10 und 43,89 Metern. Für den Sieg wären 46,61 Meter nötig gewesen. Den sicherte sich Frank Werth von der DJK LC Assindia Essen. Helmut Maryniak hat in dieser Saison immerhin schon 46,96 Meter geworfen.

16./17.07.2016 Bayerische Meisterschaften der Männer, Frauen und Jugend in Erding

Niederbayerischer Rekord mit 56,98 Meter für Sarah Leidl - Maximilian Entholzner sprintet 10,60 Sekunden

Maximilian Entholzner und **Sarah Leidl** gewannen dreimal Gold bei den Bayerischen Leichtathletik-Meisterschaften in Erding. Vier Silbermedaillen und drei Bronzemedaillen holten **Julia Hofer**, **Lorenz Adler**, **Maximilian Feuerer**, **Felix Adler** und **Paul Feuerer** auf der blauen Erdinger Bahn.

Mit dem Speer der Gegnerin zur Bestweite

Einen Hochkaräter landete Sarah Leidl. Für den sechsten und letzten Versuch nahm sie sich - was erlaubt ist - den 600 Gramm schweren Speer ihrer Gegnerin Susanne Siebert von der LG Augsburg und schleuderte ihn auf exzellente 56,98 Meter. Der beste Versuch der Fünften der DM von Kassel stand bis dahin bei 53,59 Metern. Mit ihrer Siegesweite verbesserte Sarah Leidl die bei der DM 2015 aufgestellte persönliche Bestleistung von 56,89 Metern um neun Zentimeter. Die alte und neue niederbayerische Rekordhalterin ist in der deutschen Bestenliste jetzt die Nummer sechs der deutschen Speerwurfszene. Die zweitplatzierte Siebert distanzierte sie um knapp sieben Meter (50,01 Meter). Auf Platz 3 die ehemalige Passauerin Magdalena Scheffel (LG Würm Athletik) mit 47,59 Metern. Für einen Dreifach-Sieg der Leidl-Schwestern wie 2015 reichte es heuer nicht. Nicola Leidl belegte Rang 4 mit guten 45,81 Metern, Tamara Leidl Rang 7 mit 41,38 Metern.



Maximilian Entholzner schnellster Bayer

Gleich zwei weißblaue Titel sicherte sich Maximilian Entholzner über die 100 Meter und im Weitsprung. Für den Meistertitel im Weitsprung galt er mit einer Bestweite von 7,81 Metern als klarer Favorit. Anders in der Königsdisziplin, den 100 Metern. Hier war er mit Medaillen Chancen und der vierbesten Zeit angereist. Im Vorlauf legte er mit 10,75 Sekunden nochmals drei Hundertstel zu. Im Zwischenlauf explodierte er mit einer starken Steigerung auf 10,60 Sekunden bei regulärem

Rückenwind (0,8 Meter pro Sekunde). Vom Medaillenanwärter war er in die Favoritenrolle für Gold gerutscht. Und er hielt diesem Druck im Endlauf stand. In einem Wimpernschlagfinale wurde er mit einer Hundertstelsekunde Vorsprung Bayerischer Meister vor Daniel Hundt (LG Stadtwerke München).

Auch im Weitsprung Gold für Maximilian Entholzner

Seiner Favoritenrolle im Weitsprung wurde der 22-jährige gerecht. Gleich im zweiten Versuch landete er bei 7,46 Metern. Noch etwas müde von den drei Läufen über 100 Meter am Vortag verzichtet er auf den vierten und fünften Versuch. Im letzten bestätigte er die 7,46 Meter. Nach der „Pflicht“ bei der Bayerischen folgt am nächsten Wochenende bei der U23-DM in Wattenscheid die „Kür“. Vor zwei Jahren war er bei dieser Meisterschaft mit 7,70 Metern Deutscher Vizemeister geworden. Aktuell steht er in der U23 in Deutschland auf Rang 5 mit seinen im Mai gesprungenen 7,81 Metern und gehört zu den Medaillenkandidaten. Lässt man den für Olympia nominierten Fabian Heinle (VfB Stuttgart) außer Acht, werden voraussichtlich vier Athleten mit Weiten zwischen 7,81 und 7,93 Meter um die Medaillen kämpfen.

Über einen achten Platz kam Maryniak Helmut im Diskuswurf, im Vorjahr Bayerischer Vizemeister, nicht hinaus. Mehr war mit für ihn enttäuschenden 42,81 Metern nicht drin.

Sprintsilber für Julia Hofer



Julia Hofer konzentrierte sich auf die 100 Meter. Alle Kräfte werden gebündelt für die U23-DM. Nach 12,08 und 12,01 Sekunden im Vor- und Zwischenlauf sprintete Julia Hofer im Finale mit 11,99 Sekunden zur Bayerischen Vizemeisterschaft. Den Titel gewann Amelie-Sophie Lederer von der LAC Quelle Fürth mit deutlichem Vorsprung in 11,60 Sekunden. Positiv überraschte Dreispringerin Antonia Wimberger vom in 12,34 Sekunden mit einem fünften Platz. Hingegen blieb sie im Dreisprung mit 11,15 Metern und einem vierten Rang deutlich hinter den Erwartungen zurück.

Der fünfte Versuch war ihr einziger gültiger. Platz sechs belegte Marianna Hellauer mit 10,74 Metern. Sie zeigte eine konstante Serie mit Sprüngen von 10,64, 10,49, 10,71 und 10,67 Metern und verfehlte ihre Bestleistung nur um wenige Zentimeter.

Sechsmal Edelmetall für den FC-Nachwuchs

In Medaillenlaune präsentierten sich die Läufer des 1. FC Passau. Zwei Adlers und zwei Feuerers - macht sechs Medaillen. So einfach war die Rechnung in der U20 und U18 auf den Mittel- und Langstrecken. Samstags standen die 800 Meter und 3000 Meter, sonntags die 1500 Meter auf dem Programm.

Silber für Lorenz Adler und Paul Feuerer über 3000 Meter



Die 3000 Meter der U20 entwickelten sich vom Start weg zu einem Bummelrennen, Zwischenspurts folgten „Trabpausen“. Erst bei 2000 Meter wurde das Tempo verschärft. Die Adler-Zwillinge konnten die massive Tempoerhöhung auf den letzten 1000 Metern in 2:45 Minuten mitgehen. Sie erkämpften sich jeweils mit persönlicher Bestleistung die Plätze 2 und 4. Silbermedaillengewinner Lorenz Adler lief



neun Zehntel hinter dem Sieger und nur sechs Hundertstel vor dem Zweitplatzierten in 9:10,79 Minuten in das Ziel. Felix Adler erzielte als Vierter 9:12,40 Minuten. Ebenfalls die Silbermedaille über 3000 Meter errang der 15-jährige Paul Feuerer, am letzten Wochenende Bayerischer Meister der M15 über die gleiche Distanz, in der U18 mit 9:41,16 Minuten.

Mit einem druckvollen Schlusspurt auf der letzten Runde konnte er bis auf Hannes Burger (LC Buchendorf, 9:37,65 Minuten) alle ein oder zwei Jahre älteren Konkurrenten hinter sich lassen.

Trotz Handicap Bronze für Maximilian Feuerer über 800 Meter

Die Bronzemedaille gab es für Maximilian Feuerer über die 800 Meter, aufgrund der Umstände eine ganz besondere Medaille. Denn bereits nach 150 Metern trat ihm ein Konkurrent auf die rechte Ferse. Der Fersenkeil des Spikes rutschte unter die Ferse, und mit diesem Handicap musste er noch 650 Meter absolvieren. Trotzdem lief er ein äußerst couragiertes Rennen. Lohn war die Bronzemedaille in 2:02,48 Minuten und eine Verbesserung der persönlichen Bestleistung um eine Zehntelsekunde.

Felix Adler mit starkem Finish zu Silber - Bronze für Lorenz Adler und Maximilian Feuerer über 1500 Meter

Auf der 1500-Meter-Strecke konnte sich Felix Adler mit einem starken Finish gegen seinen Bruder Lorenz durchsetzen. In 4:09,98 Minuten errang er den Vizetitel, eineinhalb Sekunden hinter dem Sieger. Lorenz Adler erzielte auf dem Bronzerang 4:12,48 Minuten und gewann seine zweite Medaille. Ihm nach tat es Maximilian Feuerer in der U18 über die 1500 Meter mit dem ebenfalls zweiten Edelmetall. Nach 1100 Meter „Warmlaufen“ legte auch Maximilian Feuerer eine heiße Sohle auf die blaue Bahn. Mit einer Sechziger-Schlussrunde erkämpfte er sich die Silbermedaille in 4:32,29 Minuten hinter Masi Valentino (LG Hof, 4:31,28 Minuten) und Nick Jäger (TSV Penzberg, 4:31,65 Minuten).



23.07.2016 Feriensportfest in Eggenfelden

Die drei Musketiere knabbern an der Schallmauer von zwei Minuten



Einträchtig kämpften sie Schulter an Schulter. Doch es wurde nichts mit dem Ziel, die Schallmauer von zwei Minuten über 800 Meter zu unterbieten. Zu gering war noch die Erholung vom Doppelstart bei den Bayerischen Meisterschaften in Erding. Und auch das sehr schwülwarme Wetter tat das seine. **Lorenz Adler**, der bereits 1:59,94 Minuten über 800 Meter stehen hat, sorgte für die Pace bis zur Hälfte der Strecke. Dann übernahm **Felix Adler** die Spitze. Doch die Uhren blieben erst bei 2:00,49 (Felix), 2:00,67

(Lorenz) und 2:00,80 Minuten (Maxi) stehen. Immerhin: Felix Adler steigerte seine Bestzeit um zwei Hundertstel, **Maxi Feuerer** sogar um 1,7 Sekunden und steht damit aktuell auf Platz 2 in Bayern über 800 Meter der U18.

23./24.07.2016 Deutsche U23-Meisterschaften in Wattenscheid

Maximilian Entholzner Deutscher U23-Meister im Weitsprung

Weitspringer des 1. FC Passau fliegt auf 7,66 Meter in Wattenscheid

Zum ersten Mal ganz oben bei nationalen Titelkämpfen steht Maximilian Entholzner (1. FC Passau). In Wattenscheid wird er Deutscher U23-Meister im Weitsprung mit 7,66 Meter. Der Passauer bot Spannung pur bis zum Ende des Weitsprungwettbewerbs. Denn um ein Haar verpasste er den Endkampf. Nach den beiden ersten guten, aber knapp ungültigen Versuchen „war ich nervlich ziemlich angekratzt, was ich eigentlich sonst nicht bin“, kommentierte der Weitenjäger nach der Siegerehrung. Im dritten Durchgang lieferte er doch noch 7,16 Meter. Sehr verunsichert sprang er bei seinem Sicherheitssprung weit vor dem Brett ab. Die Weite reichte gerade für die finalen drei Versuche. Der nach drei Versuchen mit 7,10 Meter Neuntplatzierte musste sich das Finale von der Tribüne aus anschauen.



Sieger im Nervenkampf um Zentimeter

Maximilian Entholzner nutzte seine Chance im Finale. Bereits im vierten Versuch steigerte er sich auf 7,43 Meter. Im fünften Sprung agierte er mit besserer Technik am Brett und flog auf 7,66 Meter bei beachtlichem 1,3 Meter Gegenwind pro Sekunde. Damit setzte er sich an die Spitze des Feldes. Sein bester und weitester Versuch war der letzte, leider um rund drei Zentimeter übertreten. Die 7,66 Meter setzten die Konkurrenz natürlich unter Druck, doch sie konnte nicht mehr kontern. Nachdem der Passauer nur als Sechster in den Endkampf gerutscht war, musste er einige bange Minuten warten, bis die anderen Springer ihre letzten Versuche absolviert hatten. Deutscher Vizemeister wurde Vincent Vogel (LAC Erdgas Chemnitz) mit 7,61 Metern vor dem bis dahin mit 7,93 Metern Jahresbesten Stefan Hartmann (LG Nord Berlin), der 7,54 Meter sprang, nur um einen Zentimeter getrennt vom Vierten Max Pietza (SC Potsdam) mit 7,53 Metern.

In einem Jahr vom Rollstuhl auf das oberste DM-Podest

Mit der viertbesten nationalen Weite war Maximilian Entholzner mit Medaillenchancen nach Wattenscheid gereist. „Vom Sieg habe ich nur etwas geträumt“, so der Deutsche Meister im ersten Interview unmittelbar nach dem Wettkampf. Vor einem Jahr war noch ungewiss, ob er in die Weitsprunggrube überhaupt zurückkehrt. Auch in der Saisonvorbereitung verschwendete der Wirtschaftsingenieur-Student keinen Gedanken an Medaillen bei nationalen Titelkämpfen. Denn vor fast genau einem Jahr saß Maximilian Entholzner noch im Rollstuhl. Zwar „nur“ für einen Monat nach einem Ärzte-Marathon und der niederschmetternden Diagnose Ermüdungsbruch im Beckenring. „Mein Arzt Dr. Merkle in Köln hätte normalerweise den Adduktor abgeschnitten und den Bruch operiert. Bei einem Sportler hat er aber den konservativen Weg über die lange Pause gewählt“, erzählte der 21-jährige. Erst im Dezember 2015 bekam er vom Arzt die Erlaubnis im Training wieder voll anzugreifen.

Glänzendes Comeback nach 21-monatiger Wettkampfpause

Dass der gebürtige Kößlerner gut in Form ist, bewies er bereits Anfang Mai, als er nach der Wettkampfpause von 21 Monaten mit 7,81 Metern persönliche Bestleistung und Bayerischen U23-Rekord sprang. Dieser hatte bis dahin 35 Jahre Bestand. Trotz der langen Wettkampfpause knüpfte Maximilian Entholzner nahtlos dort an, wo er 2014 aufgehört hatte. In diesem Jahr war er Deutscher U23-Vizemeister mit 7,70 Metern und in den B-Kader des DLV aufgenommen worden. BLV-Landestrainer Roland Fleischmann und Tobias Brilka, Disziplintrainer des BLV für den Hürdensprint, hatten ihn über viele Jahre in Passau zum Top-Athleten geformt. Durch das Studium an der Simon-Ohm-Hochschule in Nürnberg trainiert er jetzt in Fürth nach den Trainingsplänen von Dimitri Antonov und holt sich von ihm den letzten Schliff für einen Springer der nationalen Spitzenklasse.

Acht Meter in Reichweite

Auch im Sprint hat sich der Deutsche U23-Meister vor Wochenfrist mit 10,60 Sekunden über 100 Meter als Bayerischer Meister stark verbessert. „Mir gelingt es allerdings bisher nur selten, dieses Tempo am Absprungbrett umzusetzen. Daran muss ich noch arbeiten“, gibt Maximilian Entholzner im Interview nach dem Wettkampf die Richtung für das Training im kommenden Jahr vor. „Die 7,81 Meter sollen es noch nicht gewesen sein. Sie sind eine gute Grundlage für die nächsten Jahre.“ Und dann kann auch der Traum vom Acht-Meter-Sprung und der Teilnahme an einer internationalen Meisterschaft Realität werden.

Julia Hofer gewinnt sensationell Bronze über 200 Meter - Außerdem Vierte über 100 Meter

Sie hatte keine Chance, doch sie nutzte sie. Julia Hofer war nur mit der neuntbesten Zeit über 200 Meter bei den Deutschen Meisterschaften der U23 in Wattenscheid angetreten. Doch im Finale wuchs sie weit über sich hinaus, lief mit einer beeindruckenden Energieleistung auf das Siegerpodest und gewann die Bronzemedaille über die halbe Stadionrunde.

Bestzeit im Vorlauf über 200 Meter

Bereits im Vorlauf am Sonntagmittag deutete sie an, dass an diesem Tag mit ihr zu rechnen ist. Im dritten von vier Vorläufen pulverisierte sie ihre bisherige Bestzeit von 24,51 Sekunden. Diese war sie im Juni als Vierte bei den Süddeutschen Meisterschaften gelaufen. In Wattenscheid kam sie im Vorlauf gut aus dem Startblock. Zwar waren die Beine von den drei Läufen über 100 Meter am Vortag

etwas schwer. Doch trotzdem trommelte sie 24,33 Sekunden im Vorlauf auf die Bahn und steigerte ihre Bestzeit um 18 Hundertstel. Als Fünftschnellste qualifizierte sie sich souverän für den Endlauf.

Mit Blitzstart zu Bronze und erneuter Bestzeit

Auf der Rechnung für die Medaillen hatte Julia Hofer trotzdem keiner. Haushohe Favoritin war Lisa Mayer von der LG Langgöns/Oberkleen, die in Rio bei der Olympiade über 200 Meter und in der Staffel starten wird. Im Finale am Sonntagnachmittag erwischte Julia Hofer jedoch einen Blitzstart auf Bahn sieben und war bei 100 Meter fast gleichauf mit Lisa Mayer. Diese setzte sich dann deutlich vom Feld ab und gewann in 23,53 Sekunden. Julia Hofer verteidigte auf der Zielgeraden trotz der schweren Beine ihren dritten Platz auf Biegen und Brechen. Körpersprache und Blick waren eindeutig, sie wollte unbedingt eine Medaille. Und sie wurde mit Bronze und einer erneuten Bestzeit von 24,25 Sekunden belohnt. Vor ihr schob sich noch Jessica-Bianca Wessolly (MTG Mannheim) in 24,13 Sekunden. Hinter ihr hatten die Nächstplatzierten 24,28 und 24,33 Sekunden.



Zweitschnellste Niederbayerin

Mit ihren 24,25 Sekunden ist Julia Hofer die zweitschnellste je von einer Niederbayerin gelaufene Zeit gesprintet und verbesserte natürlich auch ihren eigenen Vereinsrekord. Nur Resi März-Fischer vom TSV Abendsberg war 1981 in Bad Reichenhall in 24,07 Sekunden noch schneller. Doch auch diese Zeit traut sich die Sprinterin zu. „Ohne die schweren Beine wäre eventuell eine 23-er-Zeit drin gewesen“, so ihr Kommentar nach dem Rennen.

Zäher Beginn über 100 Meter

Noch aussichtloser wäre das Unterfangen, über 100 Meter in die Nähe des Siegerpodests zu laufen, vor Wettkampfbeginn erschienen. Denn über diese Strecke war Julia Hofer mit der dreizehntbesten Zeit gemeldet. Hier war das Erreichen des Finales das große Ziel. Als Deutsche Hochschul-Meisterin war sie die 100 Meter in Paderborn Ende Mai bereits in 11,85 Sekunden gerannt. Aber im Vorlauf am Samstag gelang fast nichts. Sie kam zu spät aus dem Startblock, richtete sich zu schnell auf und fiel dann auf den letzten Metern noch in das Hohlkreuz. Sehr mäßig 12,13 Sekunden waren die Konsequenz. Doch es reichte für den Zwischenlauf. Hingegen schied Vereinskollegin Antonia Wimberger mit 12,42 Sekunden im Vorlauf aus.

Im Finale überraschend Vierte

Der Zwischenlauf lief viel besser, insbesondere der Start. Auch die Beschleunigung klappte und ab 50 Meter „ging dann die Post ab“. Die zweifache Bayerische U23-Meisterin erzielte ausgezeichnete 11,86 Sekunden. Nach den 11,85 Sekunden, die sie als Deutsche Hochschul-Meisterin erzielt hatte, ihre zweitbeste Zeit. Den Finallauf erreichte sie als Fünftschnellste. Vorne dominierte Alexandra Burghardt (MTG Mannheim), Olympiateilnehmerin für die 4x100-Meter-Staffel, in 11,41 Sekunden. Dann kamen Amelie-Sophie Lederer (LAC Quelle Fürth) in 11,54 Sekunden und Jessica Roos (LG Rhein-Wied) in 11,70 Sekunden. In 11,88 Sekunden erreichte Julia Hofer einen nie erwarteten vierten Platz, zeitgleich mit Jennifer Montag (TSV Bayer 04 Leverkusen) als Fünfte. Dahinter folgten die Konkurrentinnen in Hundertstel-Abständen. Der Endlauf war für Julia Hofer fast eine Kopie des Zwischenlaufs. Aber auch über 100 Meter ist laut Trainer Tobias Brilka noch Luft nach oben. „Doch für schnellere Zeiten müssen für die nächste Saison der Start und die Beschleunigungsphase verbessert werden, das heißt die Technik und die Kraftwerte.“

27.07.2016 Abendsportfest im Dantestadion in München

Bestzeiten am laufenden Band im „Dante“

Der Nachwuchs nutzte die ausgezeichneten äußeren Bedingungen für schnelle Rennen im Münchner Dantestadion. Das „Dante“, eröffnet 1928 und inzwischen mit einem etwas morbiden Charme versehen, zog wieder eine große Schar an Sprintern, Springern, Werfern und Läufern an. Aus ganz Bayern waren aus 70 Vereinen 350 Starter angereist. Insbesondere die Läufer genossen die angenehm abendlichen

Temperaturen auf der Jagd nach neuen Bestzeiten. Und die gab es nicht zu knapp.

Lorenz Adler durchbricht Neun-Minuten-Grenze

Lorenz Adler unterbot über 3000 Meter erstmals die neun Minuten. In 8:57,51 Minuten belegte er Platz 2 im Männerlauf und setzte sich auf Platz 2 der Bayerischen Bestenliste. Dahinter auf Platz 3 Zwillingsbruder **Felix** mit persönlicher Bestleistung (PB) in 9:01,95 Minuten. **Helmut Mayrniak** warf den Diskus auf Platz 3 mit 43,94 Metern.

Paul Feuerer in Form für Bremen

Paul Feuerer, Bayerischer M15-Meister über 3000 Meter, siegte in der U18 über 1500 Meter in 4:23,51 Minuten (PB) und zeigte sich gut vorbereitet für die DM-U16 in zehn Tagen. Bruder **Maximilian** sicherte sich den Sieg in der U18 über 3000 Meter in 9:19,60 Minuten (PB). Nach langer Verletzungspause geht es wieder aufwärts bei **Valentin Fuchs**. Platz 4 für ihn in der U18 über 800 Meter in 2:09,23 Minuten (PB). Fünfter wurde **Jonathan Adler** in der M14 über 800 Meter in 2:31,57 Minuten (PB). In der M13 siegte **Luis Dressel** in 2:29,38 Minuten (PB). Platz 4 erzielte **Lea Wenninger** in der W15 in 2:43,61 Minuten. Auf dem Siegerpodest standen **Sonja Eisenreich** und **Lydia Florschütz** als Erste und Dritte der W14 in 2:41,55 und 2:48,77 Minuten. Ihre Bestzeit steigerte **Selina Fredl** deutlich um fünf Sekunden als Dritte der W13 in 2:43,64 Minuten. Knapp die Drei-Minuten-Marke verfehlte **Magali Florschütz** als Siebte der W12 in 3:01,59 Minuten (PB).



29.07.2016 Abendsportfest in Landshut

Michael Döringer egalisierte bei einem Abendsportfest des ETSV Landshut seine Bestzeit über 100 Meter. Wie in Regensburg am 5. Juni sprintete er bei gleichem Rückenwind von 1,6 Meter pro Sekunde ausgezeichnete 11,62 Sekunden. Über die doppelt so lange Distanz erzielte er 23,67 Sekunden (Bestzeit 23,45 Sekunden, ebenfalls in Regensburg, beide Male 0,8 Meter Gegenwind).

06./07.08.2016 Deutsche Jugendmeisterschaften U16 in Bremen

Paul Feuerer auf Rang 5 bei der DM-U16 über 3000 Meter

Eine Klasse-Saison krönte Paul Feuerer mit einem fünften Platz über 3000 Meter bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften der U16 in Bremen. Als Bayerischer Meister über diese Strecke war er mit der neuntbesten Zeit nach Bremen gereist. Mit einem fulminanten Schluss-Tausender in 3:03 Minuten erkämpfte er sich nach 9:23:23 Minuten Rang 5.

Taktische Meisterleistung

15 Teilnehmer hatten die Norm von 9:50,00 Minuten unterboten. Paul Feuerer war mit einer Bestzeit von 9:41,19 Minuten gemeldet. In Bremen galt es im Feld der 15 Starter „mitzuschwimmen“, hellwach jede Erhöhung des Tempos im Auge zu haben. Vorneweg lief der spätere Deutsche Meister Sasha Müller vom SCC Hanau-Rodenbach (8:56,13 Minuten) ein einsames Solorennen. Paul Feuerer hielt sich die



ersten tausend Meter (3:10 Minuten) am Ende des Läuferfeldes auf. Das Tempo blieb gleich, doch die ersten Läufer fielen aus dem bis dahin geschlossenen Feld heraus. Nach einer Durchgangszeit von 6:20 Minuten bei 2000 Meter kam Bewegung in das Feld. Die ersten suchten ihr Heil in der Flucht nach vorne. Paul Feuerer ließ sich jedoch nicht abschütteln und schloss Lücke um Lücke. 600 Meter vor dem Ziel lag er noch auf Platz 9, greifbar nahe die Teilnahme an der Siegerehrung für die ersten acht. „Die wollte ich unbedingt, ich zählte nur noch die vor mir liegenden Läufer durch“, erzählte er nach dem Zieleinlauf.

Im Schlusspurt auf Rang 5 und die Kadernorm

Doch es wurde mehr. 200 Meter vor dem Ziel setzte er zum Schlusspurt an und lief bis auf Platz 5 an einem Läufer nach dem anderen vorbei. Die Endzeit von 9:23,23 Minuten quittierte er mit einem ungläubigen Staunen, eine Verbesserung der Bestzeit um 18 Sekunden. Vor ihm kamen außer dem Sieger noch Nick Kämpgen (ASV Süchteln, 9:16,18 Minuten), Julius Oheim (Hallesche LA-Freunde, 9:18,53 Minuten) und Sven Wagner (USC Mainz, 9:19,43 Minuten) in das Ziel. Mit der Zeit von Bremen unterbot Paul Feuerer deutlich die Norm des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes für den D-Kader von 9:40,00 Minuten. Außerdem erzielte er einen neuen Vereinsrekord. Den alten hielt Moritz Steininger mit 9:25,80 Minuten, gelaufen am 7. Mai 2008. Weitere Früchte der kontinuierlichen Trainingsarbeit: Am 17. September startet Paul Feuerer für Bayern bei einem Ländervergleichskampf in der 3x1000-Meter-Staffel.

05. und 07.08.2016 Läufermeeting in Neustadt an der Waldnaab

Bestzeiten der Nachwuchsläufer über 400 Meter



Neustadt an der Waldnaab ist jedes Jahr Anfang August an zwei Tagen das Laufmekka für viele bayerische und außerbayerische Spitzenläufer. Die windgeschützte Sportanlage im Osten Bayerns ist regelmäßig Garant für schnelle Zeiten. Keine taktischen Geplänkel, Tempo ist Trumpf, die Rennen werden unabhängig von Alter und Geschlecht nach Bestzeiten besetzt. Freitags standen für

die FC-Läufer die 800 Meter, sonntags die 400 Meter auf dem Programm. Das Knacken der Zwei-Minuten-Marke über 800 Meter war das Ziel. Doch **Felix Adler** musste selbst den Hasen machen. Die



Uhren blieben erst bei 2:01,04 Sekunden stehen, immerhin der zweite Platz in der U20. Ein paar Hundertstel schneller **Maximilian Feuerer** in 2:00,99 Sekunden, Rang 1 für ihn in der U18. **Valentin Fuchs** lief auf Platz 5 in 2:09,53 Minuten. Wieder als Zweiter der U20 verbesserte Felix Adler über 400 Meter seine Bestzeit um eine Sekunde auf 53,63 Sekunden. Den gleichen Platz gab es für Maximilian Feuerer in der U18 in 53,52 Sekunden. Einen Rang dahinter Valentin Fuchs in 55,49 Sekunden. In der U16 erreichte **Jonathan Adler** in 2:31,32 Minuten Platz 7. Vierter wurde **Luis Dressel** in der U14 in 2:36,86 Minuten.



06.08.2016 Austrian Top-Meeting in Andorf

Wenige Stunde nach Eröffnung der Olympischen Spiele im fernen Rio unter dem Zuckerhut fiel im nahen Andorf, kurz hinter Schärding, der Startschuss zu einem der vier Austrian Top Meetings 2016. Athleten aus 14 Nationen standen am Start, aus Österreich, Deutschland, Tschechien, Kroatien, Italien, Slowenien, Slowakei, Serbien, Dänemark, Bulgarien, Holland, Kenia, Eritrea und Lettland. Rund 1100 Zuschauer sorgten für eine begeisterte Kulisse im Pramtal-Stadion.

Maximilian Entholzner mit Bestzeit über 200 Meter in 21,60 Sekunden

Maximilian Entholzner trat nicht in seiner Paradedisziplin an. Er überzeugte jedoch auch über 100 und 200 Meter mit Top-Leistungen und sprintete jeweils mit Platz 2 auf das Siegerpodest. Die 100 Meter gewann Markus Fuchs, derzeit schnellster Mann Österreichs. Er holte sich den Sieg bei starkem Gegenwind (1,6 m/s) in 10,69 Sekunden vor dem Passauer, Bayerischer Meister über diese Strecke, in 10,74 Sekunden und Daniel Hundt von den Stadtwerken München in 10,91 Sekunden. Im Vorlauf war Maximilian Entholzner erstklassige 10,66 Sekunden gerannt, nur sechs Hundertstel über seiner Bestzeit. Diese holte er sich über 200 Meter. 21,60 Sekunden brannte er bei Windstille als Zweiter hinter dem Tschechen Jan Jirka (Olymp Praha, 21,40 Sekunden) und vor dem Dänen Simon Hansen (21,76 Sekunden) auf die Bahn und verbesserte seine Bestzeit von 21,87 Sekunden aus 2014 deutlich.

Sarah Leidl Zweite im Speerwurf

2015 ging Sarah Leidl im Speerwurf als Siegerin vom Platz. Das war heuer nach einem längeren Urlaub nicht drin. Den Speerwurf der Frauen entschied die Tschechin Jarmila Jurkovicova mit 53,55 Metern für sich. Der 600 Gramm schwere Speer von Sarah Leidl landete bereits bei 50,10 Metern. Sehr erfreuliche der sechste Rang ihrer Schwester Tamara mit Saisonbestleistung von 43,24 Metern.



Über die beiden Sprintdistanzen überzeugte auch Antonia Wimberger. Sie erreichte über 100 Meter das Finale und belegte dort Rang 5 in 12,31 Sekunden, nur zwei Hundertstel über ihrer Bestzeit. Über 200 Meter lief sie auf Rang 6 in 25,92 Sekunden. Persönliche Bestzeit erzielte Marianna Hellauer über 100 Meter in 13,29 Sekunden, eine Verbesserung um sieben Hundertstel gegenüber Pocking vor drei Jahren.

Herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten.

KURIOSES & WISSENSWERTES AM RANDE

14.05.2016 Spartan Race in Wiener Neustadt

Einige Wochen nach dem überlegenen Sieg im ersten juristischen Staatsexamen suchte sich Theresa Wiedemann eine noch größere Herausforderung, das Spartan Race in der Wiener Neustadt. Zwar wundert man sich, dass Frauen bei einem solchen Rennen überhaupt starten dürfen. Denn im streng patriarchalisch organisierten Sparta hatten Frauen vor allem die Stellung der „Neue-Krieger-Gebärenden“. Insoweit gibt es kein gesichertes Wissen zur Spartanerin Theresa. Doch im liberalen Österreich kämpften am Pfingstsonntag neben Theresa 3.000 Spartaner und Spartanerinnen gleichberechtigt um den Sieg beim Spartan Race Vienna. Schauplatz der kriegerischen Auseinandersetzung war der Campus der Theresianischen Militärakademie. Die Teilnehmer kämpften sich bei durchwachsenem Frühlingswetter über eine anspruchsvolle Wettkampfstrecke mit 30 spektakulären Hindernissen. Auf dem über 130 Hektar großen Gelände der ältesten Militärakademie der Welt aus dem Jahre 1752 absolvierte Theresa den Spartan Super für Fortgeschrittene über mehr als 13 Kilometer. Lässig robbte sie unter Stacheldraht und Panzern durch, trug eine Munitionskiste eineinhalb Kilometer weit, durchquerte Flüsse, trug eine Eisenkette bergauf und bergab, überwand drei Meter hohe Holzwände, kletterte Seile hoch. Im Feld der Elitestarterinnen setzten sich bei den Frauen mit der Polin Agata Pietroszek (1:15:18 Stunden), der Ungarin Gyöngyi (1:15:18 Stunden) und der Deutschen Nicole Biolik (1:31:48 Stunden) die Favoritinnen durch. Dann bereits auf Platz 4 Theresa in 1:34:26 Stunden. Damit hat sie sich sogar für die Weltmeisterschaft am lake tahoe in Kalifornien am 1. Oktober qualifiziert. Sie überlegt ernsthaft dort zu starten.



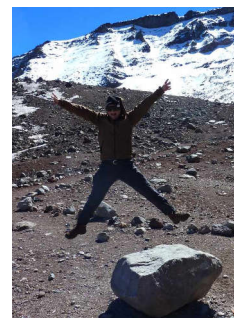
29.06.2016 Höhenrekord der Vereinsmütze von Rainer Koch

Wie uns soeben von offizieller Seite bestätigt wurde, schaffte die Vereinsmütze von Rainer Koch einen neuen Höhenrekord.



Bestätigt wird dies mit fotografisch festgehaltenen 5100 m. Unbestätigten Berichten zufolge wurde sogar die 5200 m-Marke nach größten Anstrengungen erreicht. Erkennbar an der Jubelpose. Für diese Höhenlage bemerkenswert.

Aufgestellt wurde der Rekord am 29. Juni 2016 in Ecuador auf dem Anstieg zum Chimborasso, dem mit 6310 m höchsten Berg



des südamerikanischen Anden-Staates.

Bezeugen können das die Fotografin, Franziska Koch (ebenfalls 1.FC Passau) und Patrick Schupp („leider“ nur Fußballer bei Waldshut-Thingen, BW)

Auf die Frage nach dem "Warum" dieses Rekords antwortete unser Extrembergsteiger, er wollte nach 43 Jahren Vereinszugehörigkeit auch mal einen Vereinsrekord im positiven Sinn halten. Anmerkung der Redaktion: Den Minus-Rekord im Stabhochsprung hält er noch immer mit 1,53 m. Der Stab war zu lang.

Sollte nun jemand der Meinung sein, der Rainer hätte einen Vogel... auch das kann mit einem Bild von der Isla de la Plata belegt werden.



07.-10.07.2016 Leichtathletik-Europameisterschaften in Amsterdam

Österreichische Starterinnen trainieren bei Roland Fleischmann und Tobias Brilka

Bei den Leichtathletik-Europameisterschaften in Amsterdam war Passau ein Stück weit vertreten. Denn mit den beiden Österreicherinnen Verena Preiner und Stephanie Bendrat waren zwei Athletinnen am Start, die auch in Passau bei Roland Fleischmann, dem Teamleiter des Bayerischen Leichtathletikverbandes für den Bereich „Sprung“ und Disziplintrainer für Hochsprung, und Tobias Brilka, Trainer beim 1. FC Passau und Disziplintrainer für den Hürdensprint, trainieren. Die erst 21-jährige Verena Preiner von der Union Ebensee belegte einen exzellenten siebten Platz im Siebenkampf der Frauen. Stephanie Bendrat von der Union Salzburg schaffte es in das Halbfinale über 100 Meter Hürden.

Verena Preiner Siebte im Siebenkampf mit 6050 Punkten

Verena Preiner stellte über 100 Meter Hürden (13,94 Sekunden), im Hochsprung (1,71 Meter) und im Speerwurf (48,31 Meter) und nach den sieben Disziplinen mit 6050 Punkten insgesamt vier persönliche Bestleistungen auf. Die Oberösterreicherin katapultierte sich im abschließenden 800-Meter-Lauf mit der zweitschnellsten Zeit von 2:12,03 Minuten noch vom zwölften auf den siebenten Platz nach vorne. Auch im Dreiflüssestadion war sie schon am Start. Ende Juni 2015 testete sie ihre Form für die U 23-Europameisterschaften bei einem Abendsportfest des 1. FC Passau über die 100 Meter und im Hochsprung.



Sprungtraining bei Roland Fleischmann

Verena Preiner trainiert seit einem Jahr regelmäßig bei Roland Fleischmann. Alle ein bis zwei Wochen fährt sie nach Passau, um ihre Technik in den Sprungdisziplinen zu verfeinern. Gelegentlich trainiert sie Hürden bei Tobias Brilka. Allerdings ist sie mit beiden schon länger in Kontakt. Roland Fleischmann und Tobias Brilka halten bereits seit einiger Zeit auch Trainingslehrgänge in Österreich ab.

Stephanie Bendrat sprintet in das EM-Halbfinale

Stephanie Bendrat stand bei der EM über die 100 Meter Hürden im Halbfinale. Die 25-Jährige legte im Olympia-Stadion von 1928 einen Raketenstart hin. Doch die fünfte Hürde beendete den Traum von einer weiteren Topzeit und dem Finale. Sie blieb an der Hürde hängen, wollte schon aufhören, lief aber dann doch in das Ziel. Die Uhr blieb bei 14,00 Sekunden stehen. Im Vorlauf war Österreichs schnellste Hürdensprinterin 13,17 Sekunden gelaufen. Ihre Bestzeit liegt bei 13,04 Sekunden. Im Winter bei der Hallen-Weltmeisterschaft belegte die Studentin der Rechtswissenschaft über 60 Meter Hürden Platz 13.

Erste Leichtathletikschritte mit Roland Fleischmann

Die im bayerischen Laufen, nahe der österreichischen Grenze geborene Hürdensprinterin startet seit 2006 in Österreich auch für die Union Salzburg. Ihr leichtathletisches Talent stellte sie bereits in der Schülerklasse für den LAZ Inn als deutsche U16-Meisterin im Blockwettkampf Lauf unter Beweis. Als Schülerin absolvierte sie bei Roland Fleischmann über Jahre hinweg viele Trainingseinheiten beim Stützpunkttraining in Tüßling im Landkreis Altötting. Hinzu kamen viele Trainingslager beim BLV-Landestrainer. Seit 2009 lebt Stephanie Bendrat mit Hauptwohnsitz in Salzburg. Im Juli 2015 erhielt sie die österreichische Staatsbürgerschaft und vertritt seitdem Österreich auch international. Nach Passau zieht sie regelmäßig ihr aus Passau stammender und in Salzburg studierender Freund. Zum Teil ist sie bis zu viermal im Monat am Wochenende in Passau. Dort nutzt sie das Dreiflüssestadion und zieht ihr Trainingsprogramm durch, trainiert bei Gelegenheit mit einem der beiden Passauer Trainer oder fachsimpelt auch nur mit Hürdentrainer Tobias Brilka.


TRAININGSZEITEN

Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:30 - 19:30	Stadion	Training ab 14 Jahren	Albert Leidl - Tobias Briika
	18:00 - 19:00	Treffpunkt Winter: Aldi/Haidenhof Sommer: Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald (beim Johannes)	Lauftreff (Freizeitsport, auch für Nichtmitglieder)	in Absprache
	17:00 - 18:00	Treffpunkt Winter & Sommer Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking für Fortgeschrittene	Ursula Reiser
Dienstag	15:30 - 17:30	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Training ab 14 Jahren	Tobias Briika - Roland Fleischmann
	16:00 - 17:00	Krafraum Stadion	DAMM Senioren M60	Wolf-Dieter Fussen
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern-Kind-Gruppe	Martina Felder
	16:00 - 17:30	Krafraum Stadion	Fitnessstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fussen
	18:00 - 19:30	Krafraum Stadion	Sportabzeichen-Training (Freizeitsport)	Ursula Reiser
Mittwoch	09:00 - 11:00	Krafraum Stadion	Fitnessstraining für Frauen (Freizeitsport)	Christl Leidl
	17:00 - 18:00	Treffpunkt Winter & Sommer Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking für Fortgeschrittene	Ursula Reiser
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG obere TH	ab 12 Jahren	Elke Eisenreich - Klaus Hammer-Behringer
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG untere TH	ab 12 Jahren	Albert Leidl – Sara Just
Donnerstag	16:30 - 17:45	Dreifachturnhalle	4 – 6 Jahre	Antonia Wimberger
	16:30 - 17:45	Dreifachturnhalle	6 – 9 Jahre	Franziska Winkelmann
	16:30 - 18:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Grundlagentraining Sprung ab 10 Jahren	Roland Fleischmann
	16:00 - 17:30	Krafraum Stadion	Fitnessstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fussen
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Wurftraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Briika - Roland Fleischmann
	19:00 - 20:00	Haidenhof, Halle	Gesundheitsgymnastik, Rückenschule	Karin Koch
	20:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Rainer Koch
Freitag	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG obere TH	9 – 12 Jahre	Sara Just - NN
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG untere TH	12 – 16 Jahre	Sara Just - NN
Samstag	nach Vereinbarung	Stadion	Wurf- und Sprinttraining	Albert Leidl – Tobias Briika
	11:00	Kirchenparkplatz Patraching/Hacklberg n.V.	Schülerlauftreff von 9 – 14 Jahren	Elke Eisenreich (Tel: 0851-755882)
	ab 10:30	Ingling/Trimm-Dich-Pfad/Stadion n.V.	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer

Ansprechpartner beim 1.FC Passau – Abteilung Leichtathletik:


Ruth & Wolfgang Leitl

 leitlfamily@kabelmail.de

 0170-2157811


Benedikt Eisenreich

 benedikteisenreich@yahoo.de

 0176-41629430


Klaus Hammer-Behringer

 klaus.hammerbehringer@gmail.de

 0157-31621655


Christl Leidl

 christl.leidl@gmx.de

 0170-8618348

Ralf Knettel-Adler

 ralf.knettel-adler@gmx.de

 0170-2922688

www.fcpassau-leichtathletik.de oder info@fcpassau-leichtathletik.de